

Astúries

Temps



75'

Racions



4

Apta par a



Infants

Al·lèrgens



Làctics

Alternatives



Sense lactosa



Sense sucre

Arròs amb llet

Ingredients

200 gd'arròs rondó
1 litre de llet
75 g de sucre
2 canonets de canyella
La pell d'una llimona
Canyella en pols

A l'estiu se sol prendre fred després de reposar a la nevera. A la tardor i hivern se sol prendre tebi, acabat de fer.

L'arròs amb llet és un postre tradicional a Espanya, encara que és especialment típic d'Astúries, on hi ha una important ramaderia ecològica

Elaboració

1. Aromatitzar la llet juntament amb el sucre, els canonets de canyella i la pela de llimona en una olla i posar-ho a foc mitjà fins que bulli.
2. Posar l'arròs en un colador sota un raig d'aigua freda, remoure amb les mans perquè així deixi anar el midó.
3. Quan la llet estigui bullint afegir l'arròs i baixar el foc a suau perquè es cogui lentament durant 45 minuts. Remoure de tant en tant.
4. Quan faltin 5 minuts per a acabar la cocció remoure amb més freqüència perquè no s'enganxi al fons de l'olla. Quan agafi la textura que més ens agrada, retira-ho del foc i deixar-ho reposar uns minuts perquè es temperi.
5. Abans que es refredi del tot retirar les branques de canyella i la pela de llimona i distribuir l'arròs amb llet en els recipients on se servirà.
6. Empolvorar la canyella en pols al gust per sobre de cada recipient. Servir-ho temperat o fred.

En el nostre territori existeixen diferents maneres de preparar-ho com en altres països d'Europa, Amèrica o Àsia

Alternatives

Per a la versió sense lactosa, se substitueix la llet per una beguda vegetal de civada o una altra.

Per a la versió sense sucre, es pot eliminar o substituir per mel al gust.