

Asturias

Tiempo



75'

Raciones



4

Apta para



Infantil

Alérgenos



Lácteos

Alternativas



Sin lactosa



Sin azúcar

Arroz con leche

Ingredientes

200 gr de arroz redondo

1 litro de leche

75 gr de azúcar

2 ramas de canela

La cáscara de un limón

Canela en polvo

En verano se suele tomar frío tras reposar en la nevera. En otoño e invierno se suele tomar tibio, recién hecho.

El arroz con leche es un postre tradicional en España, aunque es especialmente típico de Asturias, donde hay una importante ganadería ecológica.

Elaboración

1. Aromatizar la leche junto con el azúcar, las ramas de canela y la cáscara de limón en una olla y ponerla a fuego medio hasta que hierva.
2. Poner el arroz en un colador bajo un chorro de agua fría, remover con las manos para que suelte el almidón.
3. Cuando la leche esté hirviendo añadir el arroz y bajar el fuego a suave para que se cueza lentamente durante 45 minutos. Remover de vez en cuando.
4. Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción remover con más frecuencia para que no se pegue al fondo de la olla. Cuando alcance la textura que más gusta, retíralo del fuego y déjalo reposar unos minutos para que se temple.
5. Antes de que se enfríe del todo retirar las ramas de canela y la cáscara de limón y distribuir el arroz con leche en los 6 recipientes donde se va a servir.
6. Espolvorear la canela en polvo al gusto por encima de cada recipiente. Servir templado o frío.

Existen distintas maneras de prepararlo en nuestro territorio como en otros países de Europa, América o Asia

Alternativas

Para la versión sin lactosa, se sustituye la leche por una bebida vegetal de avena u otra.

Para la versión sin azúcar, se puede eliminar o sustituir por miel al gusto.