

# Arroz con leche

El arroz con leche fue traído a América por los Conquistadores en todas las colonias desde la tierra de los mayas hasta la de los quichuas. Y los españoles a su vez lo habían asimilado de los otros conquistadores, los árabes. Estos llevaron a la península ibérica el arroz, el azúcar, las especias y una gran cultura que despertó el profundo letargo con que los Visigodos habían vivido los últimos 297 años luego del abandono de la Iberia de parte de los romanos. Los españoles lo traían también con su cancioncita...

La receta del arroz con leche no es muy

estricta en la manera de hacerla, si bien los ingredientes que la componen son casi siempre comunes: el arroz, la leche, el azúcar, la cáscara del limón o naranja, la canela en rama o en polvo. Otros ingredientes como clara de huevo, crema de leche, manteca, la vainilla, pasas, nueces, le dan marca de origen, por ejemplo, con agua de rosa si es andalusí, por no hablar del asturiano... con yemas, manteca, crema de leche, licor. Y en América, el costarricense, el panameño o el peruano ponen sellos distintivos a sus arroces con leche.

## Arroz con leche

Ingredientes:

- 200 gramos de arroz,
- 1 litro de leche fresca

- 100 gramos de azúcar, 1 cucharadita de sal,
- 1 trozo de canela en rama, cáscara de limón y de naranja.



Preparación:

En una cacerola, colocar el arroz cubierto con agua fría y llevar a fuego moderado hasta que hierva. Mantenerlo 5 minutos, retirar del fuego y colarlo. Recolocar en la cacerola, agregar la leche hirviendo, la sal, el azúcar, dos trozos de las cortezas de los cítricos y la canela en rama. Llevar otra vez a la ebullición a fuego moderado, revolviendo para disolver el azúcar, durante 30 minutos. Agregar algo de leche si faltara, sin revolver. Sacar del fuego, enfriar luego en heladera, Servir decorando con pasas, nueces, crema de leche líquida, canela en polvo o dulce de leche.