



PACO PÉREZ

Arroces

En casa



VOLVER A COCINAR
Fotografías de Francesc Guillamet



A la venta a partir del 3 de diciembre de 2025





PACO PÉREZ

Arroces

En casa

VOLVER A COCINAR

Fotografías de Francesc Guillaumet

Textos de Salvador Garcia-Arbós

Este libro es una reivindicación de lo que llamamos comer, de volver a cocinar y de celebrar con los tuyos con un buen plato de arroz, probablemente uno que no olvidarás.

COCINAR LOS MEJORES ARROCES EN CASA

De fiesta y en el día a día. En el campo y en la ciudad. El arroz tiene una enorme capacidad de absorber sabores y aromas, y posee una textura maravillosa. Es patrimonio gastronómico, de cocina de toda la vida y tiene el gran poder de quitar el hambre en el mundo. Llamémosle arroz, arròs, rice, riz, riso, es el ingrediente principal para más de la mitad de la población mundial.

Pertenecemos a una gran cultura arrocer, en el almuerzo del jueves y la paella de los domingos. Es la comida en familia en mayúsculas, el gran plato para compartir. Para tomar entre semana, los fines de semana y en ocasiones especiales. Siempre es buen momento para comer un buen plato de arroz.

La cocina tradicional tiene un montón de recetas de arroz, el recetario puede ser infinito. Y para demostrarlo, Paco Pérez, uno de los mejores maestros arroceros de nuestro país, ha escrito el gran libro sobre los arroces. Algunas recetas son su versión personal de la tradición y otras son de nueva creación, como sus arroces contemporáneos, ya legendarios.

«Soy de Valencia. Aquí el arroz no es un plato. Es una forma de estar en el mundo. Marca los domingos, las fiestas y acompaña las celebraciones. Reúne en la mesa a gente que piensa distinto y que disfruta de lo mismo. Crecimos con la certeza de que existe un arroz para cada día del año.

Por eso celebro que Paco Pérez nos invite a perder el miedo y a cocinar arroces.

Con lo que hay. Con el producto de temporada. Aprovechándose de una despensa sensata y bien cuidada. Paco escribe para abrir puertas. Su propuesta es generosa y directa con caldosos, melosos o secos. En cazuela, en olla o en paella. La paella como utensilio es un camino precioso para el arroz, aunque no es el único. Honrar la tradición significa cuidarla y también seguir explorando.

Conviene recordar algo sencillo. El arroz es un cereal universal y cercano. Se entiende con casi todo. Cuando se encuentra con legumbres y unas hierbas es pura dignidad. En tiempos difíciles un buen plato de arroz alimenta el cuerpo y te reconcilia con la vida. La cocina, cuando es de verdad, siempre guarda un fondo de solidaridad.

Este libro de Paco es una invitación a encender los fogones y a escuchar el fuego. A ajustar el punto y a disfrutar del proceso.

Ojalá estas páginas te animen a probar. A equivocarte poco y a acertar mucho. Si un día el arroz queda más suelto o más meloso de lo previsto no pasa nada. La siguiente vez saldrá mejor.»

En eso está la gracia.

Buen arroz y buena vida.

Ricard Camarena



INTRODUCCIÓN

«El libro que tienes en tus manos se basa en la filosofía Volver a cocinar. Este ya fue el lema de *cocottes*, una obra de esta misma serie, que inició otra forma de plantear los libros de cocina. Trae las recetas de siempre, sin contener las recetas de siempre, para que siempre y fácilmente se pueda cocinar algo nuevo. Volver a cocinar es una filosofía inspiradora. Invita a ser creativo de la cocina cotidiana, a cocinar lo que se tiene y a tener una despensa bien surtida de lo básico. Aceite, arroz, legumbres, leche, salsa de tomate, ajos, cebollas, sal y pimienta.

Nuestro objetivo es volver a cocinar arroces con los instrumentos de la familia de la reina de las *cocottes*, con las que ya reaprendimos a cocinar, con las cazuelas de toda la vida. Una vez más Le Creuset nos facilitó material, sobre todo paellas, para experimentar con nuestras recetas contemporáneas de arroz.

El arroz es este pequeño grano blanco, las más veces, sencillo y humilde, capaz de captar todo aquello que le rodea, hasta el aroma del aire, de hogar, de mesas sin fin, de compartir, siempre sediento para ofrecernos texturas y sabores, que nos traen recuerdos.

En el Miramar hay mucho amor por el arroz, una conexión ancestral profunda, que nos hace apreciarlo con una mirada familiar, que nos obliga a conocerlo y a respetarlo y nos ayuda a ser mejores. Por eso, como ya debe saber todo el mundo, el arroz ha sido uno de los motivos por los que tantos amigos del Miramar se desvían de las grandes rutas para venir a probar una cazuela, una paella, un plato, dulce o salado, con arroz.

Imprescindible en nuestras casas y en nuestra cultura, nos sentimos con la obligación de transmitir a las generaciones futuras su uso y respeto.

He aquí este sencillo libro, cocinado con mucho amor, para tenerlo siempre al lado de la cocina, para manejarlo a menudo, para releerlo y ensuciarlo. Para enamorarse de él y regalarlo».

Paco Pérez





HISTORIA DEL ARROZ

El arroz es una gramínea semiacuática del género *Oryza*, que agrupa unas 22 especies distintas. El *Oryza sativa* —el arroz que cultivamos en todo tipo de suelos, sean salinos o alcalinos— se describe como un cereal, una planta herbácea de tallo largo y fino que cultivamos para aprovechar su semilla madura.

El cultivo del arroz se originó en China hará unos 10.000 años, durante el inicio del Holoceno, según los estudios arqueobotánicos más recientes, esto explica que la domesticación del arroz sea paralela al inicio de la agricultura en otras partes del planeta. Los restos de arroz más antiguos fueron recuperados en el yacimiento de Shangshan, en los tramos bajos del río Yangtsé, y fechados mediante carbono 14 en unos 9.400 años. El momento coincide con la domesticación del trigo en el Cercano Oriente y del maíz en América del Sur. Se ha establecido el inicio de la agricultura 10.000 años atrás, cuando el clima del planeta experimentó un cambio drástico: del frío glacial al clima cálido interglaciario. Además, recientemente, arqueólogos chinos han descubierto un arrozal de 8.000 años de antigüedad, donde se cultivó el arroz varias campañas.



Quien más cultiva, más come, excepto en Europa

Las imbatibles estadísticas aportan datos curiosos. Con un consumo medio mundial de 53,78 kilos por persona al año, el arroz fue el alimento que más contribuyó calóricamente a la dieta de 2021, seguido del trigo y del azúcar. Sin ser el cereal más cultivado ni el de mayor producción, es el primero destinado exclusivamente a la alimentación humana. De hecho, la humanidad consume el 85 por ciento de la producción de arroz, frente al 72 por ciento del trigo y apenas el 19 por ciento del maíz, ya que la mayor parte del maíz se destina a la alimentación animal y a la elaboración de combustibles.



LA COCINA DEL ARROZ

Existen muchísimas variedades de arroz, e incluso más recetas. Muchas de esas recetas pueden prepararse con variedades diferentes, pero cada cultura arrocerera ha desarrollado sus preferencias. Durante siglos, cada una pensó que solo existía su tipo de arroz: el que se cultivaba en el arrozal más cercano. Ya fuera en Pals (Girona), el Delta del Ebro, la Albufera de Valencia, Calasparra (Murcia), Sevilla, Badajoz, Piamonte, Lombardía, Emilia-Romaña o el Véneto, cada zona tiene su propio repertorio culinario que ajusta el tipo de grano al resultado deseado.

Variedad de variedades

¿Hay que tener en casa distintas variedades de arroz, según el tipo de receta que queramos preparar? ¿De verdad necesitamos complicarnos tanto la vida? ¿Vamos a cocinar solo arroz? Si ni siquiera vamos a pasarnos el día en la cocina...

¿Qué sabemos de las variedades de arroz? A juzgar por las estadísticas —salvo que nos hagamos trampas al solitario—, no somos comedores de arroz diario. Por eso deducimos que nuestra dieta es bastante variada en lo que respecta a los hidratos de carbono. Y podemos afirmar que nuestros arroces suelen tener un carácter festivo. Somos más exigentes cuando se trata de arroz. Lo queremos especial. Presumimos del *arròs a la cassola* dominical de nuestras madres y abuelas. Presumimos de nuestro arroz particular. Tenemos paelleras y cazuelas de distintos tamaños; disponemos de fogones portátiles para lucirnos; se celebran campeonatos y se baten récords; muchas fiestas multitudinarias acaban con una gran *arrossada*, cocinada por algún especialista en estos eventos.





ARROZ CALDOSO DE GALERA

Clásico arroz marinero, de esos que evocan la mejor comida del verano en una cala recóndita. Claro está que, si no hay galeras, las podemos sustituir por otro crustáceo bien fresco.

Ingredientes para el arroz caldoso

170 g de galeras
120 g de arroz
1,8 l de caldo marino
80 g de base sepia y cebolla
30 g de salsa de tomate
35 g de pimiento verde
10 g de alga *kombu* en sal
9 g de piñones
3 g de perejil
Aceite de oliva



En una paella precalentada, marcamos las galeras por los dos lados con un poco de aceite. Una vez marcadas, las retiramos y añadimos el pimiento verde, que sofreímos ligeramente. Añadimos la base de sepia, la de tomate y removemos bien. Echamos el arroz, ponemos el fuego a tope y añadimos el caldo. Dejamos que se cocine y vamos añadiendo el caldo cuando nos lo pida. En un mortero, preparamos la picada, majando el perejil y los piñones con un poco de aceite. Cuando tengamos el arroz casi a punto añadimos la juliana de *kombu* y la picada. Removemos bien y acabamos poniendo las galeras ya marcadas por encima. Dejamos reposar unos minutos y servimos.



ARROZ DE MEJILLONES Y ALGAS

Sin obstáculos que obliguen a usar las manos, este plato se puede —o, mejor dicho, se debe— comer con cuchara y saborearlo despacio, como si contemplaras el mar. Evoca todos los sabores y olores del mar al amanecer tras una noche de temporal. Paco recuerda que el alga *kombu* nos aporta mucho umami y redondea los matices yodados de los mejillones.

Ingredientes para el arroz de mejillones y algas

120 g de arroz
990 ml de caldo marino
325 g de mejillones
de roca
50 g de base de algas
20 g de pasta de ñora
y tomate
15 g de alga kombu fresca
2 ramas de orégano fresco
125 ml de aceite de oliva
virgen extra
4 g de pimentón
5 g de pimienta negra
30 g de ajos
25 ml de vinagre



Ponemos los mejillones en una cazuela para que se abran al vapor. Reservamos la parte carnosa y desechamos las conchas. Para el escabeche, cortamos el ajo y la cebolleta en juliana muy fina. Confitamos ambos ingredientes con el aceite de oliva y molemos la pimienta. Añadimos los mejillones limpios y los cocinamos 3 minutos. Añadimos el pimentón y, pasados 30 segundos, añadimos el vinagre. Tras 2 minutos, sacamos la cazuela del fuego y lo dejamos reposar. Mientras, en una *cocotte* rehogamos el arroz, la base de algas, la pasta de tomate y ñora y el alga *kombu*. Mojamos poco a poco con el caldo y vamos removiendo para que el arroz libere todo su almidón. Cuando queden 4 minutos para que el arroz esté listo, con mucho cuidado añadimos los mejillones por encima y dejamos reposar el conjunto durante 2 minutos antes de servir.

ARROZ MELOSO DE CARRILLERAS

Este arroz es un plato de hambre, con toda la potencia necesaria para el invierno, cuando se anhelan comidas sabrosas e intensas. Acompáñalo con un vino rancio y amontillado, un vino con larga crianza que realce su carácter.

Ingredientes para el arroz meloso

de carrilleras

200 g de carrilleras
de cerdo con hueso
120 g de arroz
1,5 l de agua mineral
60 g de chalotas
20 g de zanahoria
30 g de salsa de tomate
3 g de salvia fresca
5 g de orégano fresco
25 ml de vino rancio
20 g de seta portobello
Sal
Pimienta



Limpiamos y cortamos la carrillera en dados. Limpiamos y picamos las verduras en *brunoise*. Calentamos aceite en una *cocotte* y marcamos la carrillera salpimentada hasta que esté dorada. Una vez tengamos las carrilleras marcadas, añadimos la chalota, la zanahoria y el portobello hasta que estén bien pochados. Incorporamos la salsa de tomate y seguimos rehogando. Cuando lo tengamos todo bien cocinado, remojamos con el vino y lo dejamos reducir. Una vez evaporado el alcohol, le añadimos el agua mineral y dejamos hervir durante 30 minutos para que se cocine la carne. Cuando la carrillera esté tierna, añadimos el arroz y cocemos durante 17 minutos. Justo antes de servir, colocamos las hierbas aromáticas para dar frescor al plato.





ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

LO ARROCES DEL MIRAMAR

BASES

CALDOS

ARROCES

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE DE RECETAS

SOBRE EL AUTOR

Paco Pérez es el alma de la alta gastronomía en la Mar d'Amunt, un territorio singular donde el mar y la montaña se funden en un paisaje único, que se extiende desde el Cap de Creus hasta el Cap Cerbère. Su cocina, arraigada en esta tierra de contrastes, rinde homenaje a su esencia a través de una propuesta culinaria que combina tradición, creatividad y vanguardia.



Junto a **Montse Serra**, su esposa y Maître del restaurante, Paco Pérez dirige **Miramar**, un espacio con historia que en sus inicios fue una sencilla casa de comidas con habitaciones. Fundado en 1939 por los abuelos de Montse en el corazón de Llançà, este restaurante ha evolucionado hasta convertirse en un referente gastronómico de la Costa Brava, donde la excelencia, la sensibilidad y la pasión por el producto marcan cada plato



ARROCES

Paco Pérez

Planeta Gastro. 2025

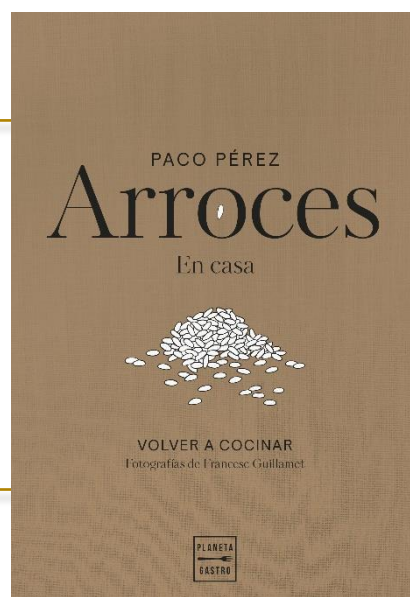
17 x 24 cm

216 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 27,95€

A la venta desde el 3 de diciembre de 2025



Para más información a prensa:

Lola Escudero, Directora de Comunicación de Planeta Gastro

619 212 722 // lescudero@planeta.es