



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

“EL ARROZ Y SUS RECETAS EN LA COCINA ESPAÑOLA”

AUTORÍA FRANCISCO DIAZ RAMIRO
TEMÁTICA GASTRONOMIA
ETAPA FORMACION PROFESIONAL

Resumen

Análisis e investigación de las variedades de arroz más utilizados para la elaboración de todo tipo de recetas. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Ejemplo de las recetas más significativas de la cocina española.

Palabras clave

- Germen
- Grano
- Organolépticas
- Descascarillado
- Vaporizado
- Cocción
- Pasado
- Fondo
- Fumet
- Gramínea
- Remojar
- Basmati
- Glutinoso
- Calasparra
- Blanqueado



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

- Caldoso
- Seco
- Risotto

1.- INTRODUCCIÓN.

Arroz es el cereal fruto de la planta *Oryza sativa* L. de la familia de las gramíneas que se cultiva en terrenos limoarcillosos anegados por unos 10cm de agua.

Llega a Europa procedente, en un primer momento, de la India y China, traído por los árabes, y posteriormente de América, donde los indígenas lo consumían en estado salvaje. En Europa se cultiva en Italia (Lombardía) y en España (Levante y las marismas del Guadalquivir).

Comercialmente se denomina arroz a los granos maduros procedentes de las distintas variedades de la especie *Oryza sativa* L. dispuestos para la venta al consumidor.

El recetario en la cocina española con arroz es muy rico y variado, siendo de una importancia vital en toda la zona del litoral mediterráneo.

Es un alimento muy completo y permite multitud de ingredientes en sus diferentes recetas.

2.- CLASIFICACIÓN

2.1. Por la longitud del grano

De acuerdo con la longitud de los granos y una vez desprovistos de la cáscara el arroz se clasifica del modo siguiente:

1. Arroz de grano largo: cuyos granos tienen una longitud media superior a 6 mm.
2. Arroz de grano medio: con una longitud media comprendida entre 5.2 y 6mm
3. Arroz de grano corto o redondo: con granos cuya longitud es inferior a 5.2 mm.

2.2. Por el procesamiento recibido

- **Arroz cáscara**: se define como arroz cáscara todo grano de dicho cereal maduro provisto de su cubierta exterior o cascarilla (glumas y glumillas, cubierta floral de las plantas gramíneas, que se compone de dos valvas a manera de escamas, insertas debajo del ovario) pero sin pedúnculo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

- **Arroz descascarillado o cargo:** es aquel cuyos granos procedentes del arroz cáscara maduro, están desprovistos solamente de su cubierta exterior, glumas y glumillas, conservando el pericarpio (parte exterior del fruto de las plantas, que cubre las semillas), al que debe su color característico. También se conoce como integral, completo, descascarillado o moreno. El nombre de cargo se debe a que llegaba en gran cantidad a Europa a bordo de cargos (buques de carga o cargueros). Las tolerancias para granos defectuosos y partidos, materias extrañas y contenido máximo de humedad son idénticas que para la categoría extra del grano largo que figuran a continuación.

- **Arroz blanco:** es aquel cuyos granos maduros están desprovistos total o parcialmente de las cutículas del pericarpio presentando un color más o menos blanco pero siempre uniforme. El arroz blanco envasado se clasifica en las **siguientes categorías comerciales:**

Categoría extra: el arroz será de calidad superior y deberá presentar las características propias de la variedad. Su grado de elaboración deberá ser tal que haya sido eliminada prácticamente toda la cutícula (piel) del pericarpio.

Categoría primera: este arroz será de buena calidad y deberá presentar las características propias de la variedad. Su grado de elaboración deberá ser tal que haya sido eliminada suficientemente la cutícula del pericarpio.

Categoría segunda: corresponde con un arroz de calidad corriente que no se puede clasificar en las categorías superiores pero que cumple con las categorías siguientes:

- Presentarse entero
- Sano, esencialmente exento de mohos, podredumbres, insectos y parásitos.
- Limpio
- Exento de olores y sabores extraños
- Seco, el contenido de humedad, una vez envasado, no sobrepasará el 15%.

El grado de elaboración del arroz de esta categoría permite la existencia de restos de cutícula en las partes profundas de los surcos del grano.

- **Arroz sancochado o vaporizado:** es aquel cuyos granos procedentes del arroz cáscara o cargo están sometidos a un tratamiento hidrotérmico seguido de secado, siendo susceptibles de posterior elaboración, adquiriendo una coloración característica; presenta tres ventajas:
 - 1- No se pasa fácilmente de cocción.
 - 2- Por el tratamiento recibido, una parte de los nutrientes de la cáscara y la cutícula se fijan en el almidón del grano por lo que es más nutritivo.
 - 3- No se encola, los granos siempre quedan sueltos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

Este arroz se clasifica en las categorías extra y primera que responden a las mismas características que los arroces blancos.

- **Arroz tratado:** es aquel cuyos granos procedentes del arroz blanco están sometidos a procesos especiales de elaboración. Dentro de este grupo se distinguen:
 - Arroz glaseado o perlado: obtenido del arroz blanco tratado con glucosa y/o talco para usos alimenticios.
 - Arroz matizado o camomilo: obtenido a partir de arroz blanco tratado con parafina líquida o aceites, ambos aptos para el consumo humano.
 - Arroz enriquecido: arroz elaborado que ha sido sometido a tratamiento para aumentar su valor nutritivo añadiéndole vitaminas, sustancias minerales, aminoácidos, etc.
 - Sémola, crema y harina de arroz: son el resultado de distintos grados de trituración de trocitos de arroz blanqueados. Se usan en pastelería, en ligazón de salsas y masas para cocina oriental.

2.3. Por su variedad

- **Arroz salvaje:** no pertenece a la misma especie botánica del arroz común, es una gramínea acuática que crece salvaje en zonas pantanosas del Norte de Estados Unidos. Los granos son largos, finos y de color negro, su interés radica sobre todo en su aspecto decorativo. Su sabor recuerda al de las avellanas. Se comercializa generalmente envasado en cajas de cartón mezclado con arroz blanco de grano largo de textura similar. Se cuece de la siguiente forma:
 - i. Remojar una hora en agua caliente
 - ii. Escurrir y disponer el triple de agua con sal que de arroz
 - iii. Poner al fuego, al hervor, remover, tapar y cocer flojo unos 45 min.
 - iv. Al estar agregar trocitos de mantequilla o un chorro de aceite y remover.
- **Arroz basmati:** variedad muy apreciada en India y Pakistán, su nombre se traduce al castellano por “aromático”, que es su cualidad especial. Sus granos son largos, finos y muy blancos. Tras la cocción permanece entero y suelto. Se suele utilizar aromatizado con curry, sobre todo para guarnición. Se cultiva en el norte de la India.
- **Arroz glutinoso:** típico de Japón, es un arroz de grano redondo que se aglutina fácilmente una vez cocido ya que posee un alto contenido en almidón, esta cualidad lo hace imprescindible en la confección de los “sushi”. En este caso el arroz se moldea en forma de rulo con algún relleno y luego se trocea del tamaño deseado sin que pierda la forma ni los granos se desprendan.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

- **Arroz Surinam:** procedente de la ex colonia holandesa de Guayana. Sus granos son muy finos y largos.
- **Arroz tailandés:** destaca por su aroma a jazmín, suele servirse hervido a la oriental, como guarnición de pescados y mariscos, en preparaciones sencillas para poder apreciar su aroma. Era difícil de encontrar en España.
- **Arroz Calasparra:** arroz de grano redondo con denominación de origen, procedente de Calasparra en Murcia, se caracteriza por precisar fuego lento y mayor cantidad de agua para su cocción.

3- TIPOS DE COCCIÓN

3.1. En agua.

En gran volumen de agua: cocción en abundante agua hirviendo, al menos cuatro veces el volumen de agua por una de arroz, escurrido y refrescado.

Con el agua justa: líquido de cocción ajustado a la cocción del arroz de manera que al estar cocido el arroz no sobre. La cantidad se ajustará dependiendo del recipiente de cocción, de la potencia del fuego empleado y de la variedad de arroz utilizado.

Al vapor: el arroz previamente enjuagado en agua fría o incluso blanqueado se coloca en un cesto agujereado que luego se deja en suspensión dentro de un recipiente con agua hirviendo y tapado de 20 a 40 minutos.

3.2. En grasa y agua.

El arroz se rehoga en grasa previamente a su cocción.

3.3. En leche.

El arroz se blanquea, enjuaga y escurre para a continuación hervirlo en gran cantidad de leche a fuego lento hasta que esté muy blando y con aspecto cremoso. Se emplea como postre.

3.4. En caldo.

De igual manera que en agua, teniendo la precaución de utilizar el caldo siempre en ebullición.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

4. MÉTODOS DE COCINADO

El arroz en nuestra tradición culinaria se puede cocinar “en blanco”, seco o caldoso.

4.1. Arroz blanco.

Se refiere al arroz hervido en agua salada, refrescado y escurrido posteriormente, de color perfectamente blanco. Los puntos que inciden en la obtención de un arroz blanco hecho correctamente son:

- a) La cantidad de agua y sal debe ser mas de cuatro veces de agua por una de arroz.
- b) El agua deberá estar cociendo a borbotones cuando se incorpore el arroz
- c) Cuando el agua reanude el hervor debe ser revuelto el arroz.
- d) El hervor del agua debe ser continuado y por espacio de quince minutos a partir de la reanudación del hervor.
- e) El refrescado del arroz se hará inmediatamente bajo un chorro de agua fría. Durante este proceso de enfriamiento se revolverá el arroz una o dos veces para acelerar el proceso.
- f) El escurrido debe ser inmediato al refrescado hasta conseguir que el arroz esté bien seco.

Este arroz tiene la posibilidad de ser conservado dentro del frigorífico durante varios días. La temperatura óptima para su conservación será de 1 a 2º C, mejor cubierto con un paño húmedo y/o tapado.

Puede emplearse de dos formas básicas:

- Rehogado en grasa, como guarnición en los mismos casos que el arroz pilaw.
- Al natural frío o caliente: puede emplearse como guarnición en sopas y potajes y como componente de una ensalada, etc.

En América Latina, China y Japón el arroz se cocina en blanco siguiendo una técnica similar que se diferencia por los tipos de arroz empleados, sobre todo. La técnica de elaboración es la siguiente:

1. Lavado y escurrido previo del arroz
2. Dosificación del agua para que sea la justa
3. Remojado en el agua dosificada antes de ponerlo al fuego
4. Iniciar la cocción a fuego vivo destapado
5. Terminar la cocción a fuego lento u horno suave, con el recipiente tapado.

Americanos y chinos suelen usar las variedades de arroz de grano largo, mientras que los japoneses emplean una variedad de arroz redondo que se conoce por arroz glutinoso.

4.2. Arroces secos.

Son aquellos que al finalizar su cocción han absorbido o evaporado su líquido de cocción. Generalmente se rehogan en grasa previamente a su cocción, de esta manera el almidón superficial de los granos de arroz se transforma en dextrinas, el engrudo formado por las dextrinas se pega menos que el de el almidón. Se suelen elaborar en recipientes de gran superficie y poca profundidad.

Se distinguen tres tipos básicos: pilaws, risottos y paellas.

* Arroz pilaw: es la forma tradicional de elaborar los arroces en la India y Oriente Próximo. Su elaboración sigue las siguientes pautas:

1. Remojo previo
2. Escurrido y rehogado en grasa después de escurrido
3. Aromatizar con especies diversas
4. Mojar en caldo caliente y cocer tapado a fuego medio.

En la cocina Occidental se conoce como pilaw el arroz de grano largo cocido en la cantidad justa de agua después de haberse rehogado en mantequilla, sazonado con sal y aromatizado con un ramillete de hierbas. Para un buen resultado es conveniente seguir unas normas:

1. Empleo de arroz resistente
2. Caldo hirviendo y arroz caliente en el momento de juntarlos
3. Dosificación correcta del líquido: dos partes de agua por una de arroz para arroz de grano duro cocido al horno.
4. Remover sólo al principio de la cocción
5. Mayor intensidad de fuego al principio de la cocción para terminar de cocer en el horno a temperatura moderada.

Se debe conseguir un arroz cocinado seco y con los granos sueltos entre sí. Admite todo tipo de acompañamiento ya sea de hortalizas, pescados, carnes o aves, tanto como guarnición como incorporado a la elaboración del arroz.

* Risottos: al contrario que en los pilaws, en los risottos italianos el arroz no debe quedar suelto sino cremoso. Para elaborarlo es conveniente seguir las siguientes indicaciones:

1. Elegir un arroz de grano redondo
2. Rehogarlo en mantequilla
3. Incorporar el líquido de cocción en caliente varias veces quedando absorbido o evaporado entre cada una de ellas. Aproximadamente 2,5 partes de agua por una de arroz.
4. Remover regularmente para facilitar la salida de almidón del grano. De esta forma el líquido queda ligado y cremoso.
5. Ya fuera del fuego se incorpora mantequilla y queso parmesano rallado para realzar la cremosidad y el sabor, en algunos casos también puede incorporarse una pequeña porción de nata.

Se puede combinar de todas las maneras imaginables con productos cárnicos y/o vegetales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

* Paellas: la paella puede definirse como un arroz seco, azafranado, confeccionado en el utensilio llamado paella (sartén en valenciano) que por extensión es llamado paellera, en el cual se sirve. De origen levantino, especialmente valenciano, incluye muchos tipos de guarniciones, principalmente hortalizas, carnes tiernas, mariscos y pescados duros.

La elaboración se ajusta a grandes rasgos a las normas dadas para el arroz piw con las diferencias que siguen:

1. Se emplea en general arroz de grano redondo llamado "bomba" en vez de arroz de grano largo.
2. Como grasa se emplea el aceite de oliva
3. Se colorea y aromatiza con azafrán.

4.3. Arroz caldoso.

Son aquellos arroces que una vez cocinados presentan líquido de cocción sin absorber o añadiéndose ex profeso. Generalmente se elaboran en recipientes tipo caldero, con una relación altura-superficie inversa a la de los arroces secos. Para evitar que el arroz se seque se suele ir añadiendo caldo al recipiente de servicio mientras dura su degustación. Se elaboran con todo tipo de acompañamientos de tierra, mar y aire y como en los casos anteriores se emplean para su cocción fondos acordes con el acompañamiento.

Hay determinados tipos de arroces que se sirven con algo de líquido sobrante, de aspecto cremoso sin llegar a ser propiamente caldosos, a estos arroces se les suele denominar en el Levante español como "melosos", en cierto punto como los risottos italianos.

5. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LOS ARROCES

ARROZ PILAW

<p>Ingredientes:</p> <p>Arroz Ajo Cebolla Clavo Sal Pimienta</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Saltear el ajo picado y la cebolla en brunoise, en una sartén con aceite de oliva. Añadir el arroz y saltearlo también.</p> <p>En una placa de horno echar el arroz, el doble de caldo que de arroz, una cebolla claveteada, sal y pimienta.</p> <p>Se mete en el horno a 180° C durante 20 minutos aproximadamente.</p>
---	--

PAELLA VALENCIANA

<p>Ingredientes:</p> <p>500 gr. gramos de arroz. Un pollo pequeño. 200 gramos de conejo. 200 gramos de anguila o congrio. 200 gramos de calamares. 150 gramos de langostinos. 200 gramos de guisantes desgranados.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Saltear el pollo y el conejo en la paella con aceite, agregar los calamares limpios, los langostinos, el congrio cortado en trozos sazonar con sal y pimentón y separar del fuego.</p> <p>Blanquear los guisantes y las judías verdes.</p> <p>En la misma paella en la que se han salteado los ingredientes anteriores, se pochan la cebolla picada, los tomates, agregar los pimientos.</p> <p>Reunir los ingredientes y dejar cocer unos minutos.</p> <p>Echar el arroz, rehogar y mojar con el caldo.</p> <p>No debe moverse una vez echado el caldo para no</p>
---	---

<p>200 gramos de tomates.</p> <p>100 gramos de judías verdes.</p> <p>Alcachofas.</p> <p>Almejas y mejillones.</p> <p>2 o 3 pimientos rojos.</p> <p>Dos o tres dientes de ajo.</p> <p>Aceite, pimentón dulce, perejil picado, azafrán en hebras y sal.</p>	<p>romper los granos de arroz.</p> <p>Majar un diente de ajo, el azafrán y el perejil y añadir a la paella, rectificar de sal. En caso de añadir agua o caldo siempre deberá estar muy caliente.</p> <p>Adornar con unos langostinos, cocer las almejas y los mejillones al final y decorar con unas tiras de pimiento, limón, naranja, etcétera.</p> <p>Antes de servirla dejar reposar fuera del fuego unos minutos.</p>
---	--

ARROZ CON VERDURA A LA HUERTANA

<p>Ingredientes:</p> <p>400gr de arroz bomba</p> <p>1 kg de habas</p> <p>½ de coliflor</p> <p>½ kg de alcachofas</p> <p>Cebolla</p> <p>1 patata</p> <p>100 gr de bacalao</p> <p>Aceite de oliva</p> <p>1 tomate</p> <p>Sal</p> <p>Fondo de verdura</p> <p>Hebras de azafrán</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Se pone la paellera al fuego</p> <p>En una sartén con aceite se va sofriendo y echando a la paellera por separado y en el siguiente orden: cebolla, habas, alcachofas, coliflor, patata cortada en daditos, por último el tomate muy picadito.</p> <p>Se deja cocer todos 10 minutos y se echa el arroz.</p> <p>Cuando esté a medio cocer, al cabo de unos 10 minutos, se agrega el bacalao asado y el azafrán.</p> <p>Dejar cocinar unos 10 minutos más y dejar reposar.</p> <p>Tener cuidado con la sal pues el bacalao esta muy sabroso.</p>
--	---



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

--	--

ARROZ A BANDA

Ingredientes: 600 gramos de arroz. Dos cabezas de ajo. 6 ñoras grandes. 2 kilos de pescado variado (rape, merluza, gallineta, salmonetes, etcétera). 2 litros de agua. Un kilo de tomate. Aceite. Sal y azafrán en hebra.	Elaboración: Preparar el fondo de la cocción rehogando los ajos y el tomate junto con el azafrán y echar en el recipiente donde estará el agua hirviendo. Las ñoras también se fríen y se ponen en el agua. Echar los pescados y hervir quince minutos, transcurrido de este tiempo se cuela todo para extraer el caldo y reservar los pescados. Aparte en una paella se fríe el arroz con aceite. Se ponen en caldo obtenido anteriormente, dejar a fuego fuerte y terminar de cocer el arroz, rectificar. Se sirve el pescado caliente aparte acompañado de salsa all i oli.
--	---

ARROZ CON GARBANZOS Y COSTRA

<p>Ingredientes:</p> <p>350 gr de arroz 400 gr carne magra de cerdo 4 salchichas 1 tomate 1 morcilla 150 gr de garbanzos cocidos 1 litro de fondo blanco 1 ajo 4 huevos Sal Unas hebras de azafrán.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>En una cazuela, con un poco de aceite, se sofríe la carne de cerdo cortada en dados y las salchichas, también troceadas.</p> <p>Cuando hayan tomado color, se añade el ajo y el tomate rallado, los garbanzos, el arroz y la ramita de azafrán.</p> <p>Se incorpora el caldo de ave y, cuando arranque el hervor se agrega la morcilla en rodajas y se deja hervir.</p> <p>Se baten los huevos. Se deja que el arroz hierva durante unos 15 minutos y entonces se vierten encima los huevos batidos por encima y se lleva al horno 5 minutos más hasta que el huevo cuaje.</p>
--	--

ARROZ A LA RIOJANA

<p>Ingredientes:</p> <p>Arroz Aceite Ajo Cebolla Chorizo Tomate Guisantes Pimiento morrón</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Poner a rehogar en aceite el ajo y la cebolla. Añadir el tomate y el arroz, y mojar con el caldo. Sazonar.</p> <p>Añadir los guisantes, el pimiento morrón y una guindilla picante.</p> <p>Meter en el horno hasta que este cocido el arroz.</p> <p>De guarnición se le pone huevos fritos.</p>
---	---

<p>Guindilla picante Huevo frito (opcional)</p>	
---	--

ARROZ NEGRO CON CALAMARES

<p>Ingredientes:</p> <p>2 calamares. Tinta de calamar. 250 grs de arroz. 200 grs de pimientos verdes. 1 tomate maduro. 1 cebolla. 4 dientes de ajo. 1 litro de fumet. 1 dl de vino blanco seco. Aceite de oliva. Sal. Laurel.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Rehogar la cebolla bien picada junto con el ajo, los pimientos troceados y la hoja de laurel.</p> <p>Cuando los ingredientes estén dorados, añadir el tomate cortado pequeño sin piel ni pepitas.</p> <p>Incorporar los calamares o chipirones troceados, el vino blanco seco con la tinta diluida y algo de fumet. Cuando el calamar esté a medio hacer echar el arroz y el fumet restante.</p> <p>Cocer unos dieciocho minutos. Dejar reposar hasta que quede seco.</p>
--	---



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

ARROZ CALDOSO CON CONEJO

Ingredientes:	Elaboración:
Arroz Agua o caldo de carne Conejo Tomate Ajo Cebolla Pimiento Tomillo Laurel Perejil Clavo Vino blanco Guisantes Colorante	Trocear todas las verduras en daditos. Limpiar y trocear el conejo en trozos pequeños. Sofreír en una sartén el conejo con un chorreón de aceite de oliva, una vez dorado. Añadir las verduras troceadas, ir rehogando un buen rato, incorporar las especias, el colorante, el vino. Dejar cocinar, añadir el arroz, sofreírlo, incorporar el caldo cubriendo bastante el arroz. Incorporar los guisantes, sazonar y dejar cocinar unos 15 a 18 minutos a fuego lento. Dejar reposar unos 3 minutos.

ARROZ CON PATATAS

<p>Ingredientes:</p> <p>500 gr de arroz 250 gr de patatas 1 cebolla 4 dientes de ajo Aceite de oliva Colorante Sal</p>	<p>Elaboración:</p> <p>En una cacerola echamos por la mitad de agua, se le añade sal y un chorreón de aceite de oliva.</p> <p>Cortar el ajo y la cebolla en brunoisse.</p> <p>Luego añadimos las patatas y cuando pasen unos minutos, el arroz.</p> <p>Cuando está casi cocido se echa el colorante.</p>
---	---

ARROZ CON PATATAS

<p>Ingredientes:</p> <p>300 gramos de bacalao desalado.</p> <p>Una cebolla.</p> <p>2 tomates maduros.</p> <p>3 dientes de ajo.</p> <p>Dos pimientos.</p> <p>Azafrán en hebra o colorante alimentario.</p> <p>Un vaso pequeño de vino blanco.</p> <p>200 gramos de arroz.</p> <p>Un litro de agua.</p> <p>Aceite y sal.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Pochar las hortalizas de condimentación, cortadas en brunoise, añadir el vino, el azafrán y el agua.</p> <p>Cuando empiece a hervir se incorpora el arroz, a los quince minutos de cocer, se añade el bacalao.</p> <p>Terminarlo de cocer 3 minutos más.</p> <p>Servir en cazuela de barro.</p>
---	---



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

Bibliografía:

Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL

Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos

Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea

Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.

Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Juan Pozuelo Talavera, Miguel Ángel Pérez Pérez, Técnicas Culinarias, Ed. Paraninfo, Madrid, España, 2002.

LAROUSSE GASTRONOMIQUE en español. Ed: editions Larousse. Barcelona. 2004

KURT LILLELUND, FRITZ TEROFAL, RALPH BURGIN, HANNELORE BLOHM. El gran libro Del pescado. ED: fullgraf. Barcelona. España. 1998

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Díaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "La Atalaya", Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: pacopeli20@hotmail.com