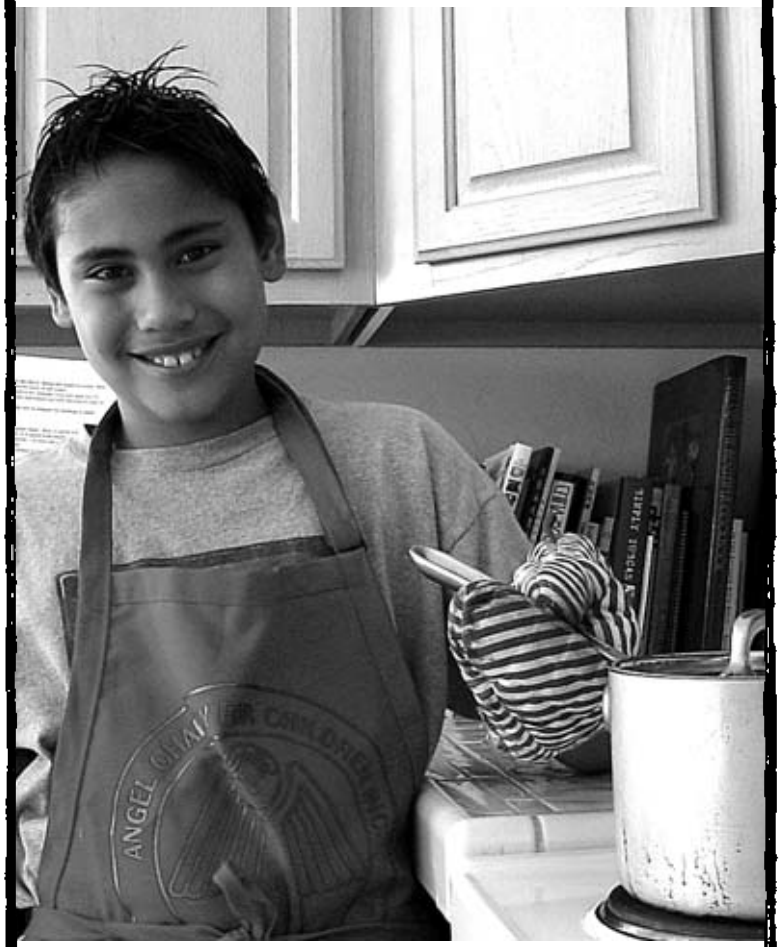
Haciendo arroz

Un libro de lectura de Reading A–Z, Nivel N
Número de palabras: 995

Reading a-z
www.readinga-z.com

LECTURA • N

Haciendo arroz



Escrito por Ting Gee

www.readinga-z.com

Haciendo arroz

Escrito por Ting Gee

www.readinga-z.com

Créditos fotográficos:
Portada, contraportada, página del título, páginas 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18: © Francis Morgan; página 3: © Bill Kamin/Visuals Unlimited, Inc.; páginas 4, 6: © PhotoDisc; página 5: © Reverent Leon V. Kofod/Getty Images; página 12 (arriba): Burke/Triolo/Brand X Pictures/PictureQuest; página 12 (abajo): PhotoLink/PhotoDisc/PictureQuest.

Hacienda arroz
(Making Rice)
Un libro de lectura Nivel N
© 2002 Learning Page, Inc.
Escrito por Ting Gee
Traducido por Lidia Strong

ReadingA–Z™
© Learning Page, Inc.

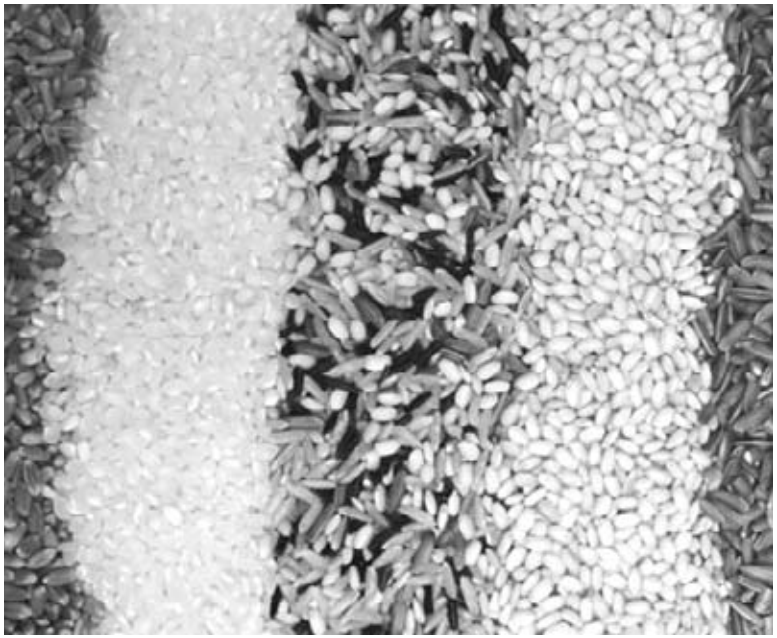
Todos los derechos reservados.

Learning Page
1630 E. River Road #121
Tucson, AZ 85718

www.readinga-z.com

El arroz es una comida muy importante para más de la mitad de la gente del mundo. Es una comida muy popular en partes de Asia. Muchos asiáticos comen arroz todos los días. Lo comen para el desayuno, el almuerzo y la cena.

La gente ha comido arroz por miles de años. Ollas para arroz de hace más de 8,000 años se han encontrado en China. El arroz siempre ha sido importante para la gente de China. Una de las cosas más importantes que los soberanos chinos tenían que hacer era mantener llenos los tazones de arroz de la población. Eso hacía que la gente estuviera alimentada y feliz. Hoy en día, China continúa siendo la cultura del arroz.



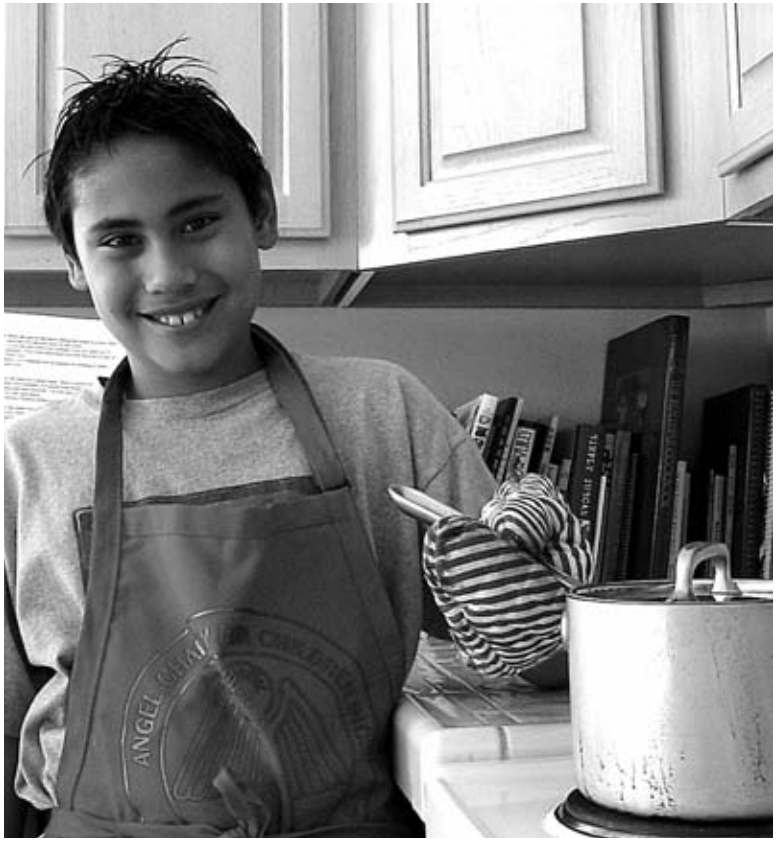
Existen aproximadamente 7,000 clases de arroz. Incluyen arroces de grano largo y corto, arroz dulce, arroz silvestre y arroz integral. El arroz tiene poca sal y poca grasa. Es una fuente excelente de fécula. El arroz se cosecha en muchos países del mundo. Crece en campos llamados arrozales. Algunos tipos de arroz necesitan mucha agua para crecer. Por eso se inundan algunos arrozales.

Muchas personas se saludan unos a otros diciendo: “¿Cómo estás?”. Pero en China la gente se saluda unos a otros de otra forma. Ellos dicen: “¿Chi fan mayo?”. Esto quiere decir: “¿Ya has comido arroz?”. El arroz se usa también en muchos otros dichos chinos. Si dices: “He perdido mi tazón de arroz”, quiere decir: “Perdí mi trabajo”. El tirar un tazón de arroz al suelo es un insulto y una muestra de ira.

Los chinos les enseñan a sus niños que se deben comer hasta el último grano de arroz en sus tazones. Es una forma de mostrar su aprecio por los campesinos que trabajan duro en los arrozales.

El arroz se usa para hacer muchas cosas en China. Partes de la planta de arroz se usan para hacer papel y cestos. Pero el producto más importante es la comida. Los granos de arroz se usan para hacer vino de arroz y vinagre. El arroz se puede moler para hacer harina. La harina se usa para hacer tortas de arroz, tallarines y golosinas dulces. El arroz se usa para hacer muchos platillos deliciosos como el arroz frito con pollo. Tú vas a aprender cómo hacer este platillo. Pero primero necesitas aprender cómo hacer el arroz blanco. Es fácil, así que vamos a intentarlo.

Antes de empezar, lávate las manos y ponte un delantal. Cocinar es muy divertido. Pero es muy importante tener cuidado cuando trabajas con cuchillos filosos, sartenes calientes y el fogón caliente. Siempre usa guantes de horno cuando agarres ollas y sartenes calientes.



Es mejor reunir lo que necesitas antes de cocinar. También es una buena idea limpiar a medida que trabajas. Recuerda pedir ayuda a un adulto con lo que tengas que cortar. Y siempre ten un adulto cerca cuando estés trabajando cerca de un fogón caliente.

Para cocinar arroz necesitas estos utensilios:

- Una taza de medir
- Una olla con tapa
- Un colador

También necesitas estas cosas:

- 2 tazas de arroz de grano largo
- 3 tazas de agua

Ahora estás listo para preparar la comida.

1. Mide dos tazas de arroz.

2. Pon el arroz en un colador. Enjuágalo bien con agua fría.

3. Pon el arroz limpio en la olla. Añade tres tazas de agua.

4. Pon la olla en el fogón. Hierve el agua. Déjala hervir hasta que el arroz absorba la mayor parte del agua.

5. Cubre la olla con una tapa. Cocina el arroz a fuego lento por 15 minutos. Dos tazas de arroz crudo se convertirán en 6 tazas de arroz cocinado.

Sirve el arroz como base de una gran comida. El arroz sabe bueno con muchos platillos chinos. Por ejemplo, sabe bueno con puerco dulce y agrio, pollo a la naranja y carne con brécol. O puedes servir el arroz con bistec, pescado o chile con frijoles.

Ahora que ya sabes cómo hacer el arroz, vamos a intentar un platillo popular chino —arroz frito con pollo. Primero, reúne los utensilios que necesitarás:

- Una tabla de cortar
- Un cuchillo filoso
- 2 tazones pequeños para mezclar
- Un tenedor
- Una taza de medir y cucharas de medir
- Una sartén grande antiadherente o una cazuela china
- Una espátula o una cuchara de madera grande

También necesitarás las siguientes cosas:

- 5 cebollinos
- 1 pechuga grande de pollo (sin huesos)
- 4 tazas de arroz cocinado y enfriado
- 3 huevos
- 1/2 taza de alverjas congeladas, descongeladas
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal y pimienta a tu gusto

Necesitarás hacer una salsa.
Para eso reúne estas cosas:

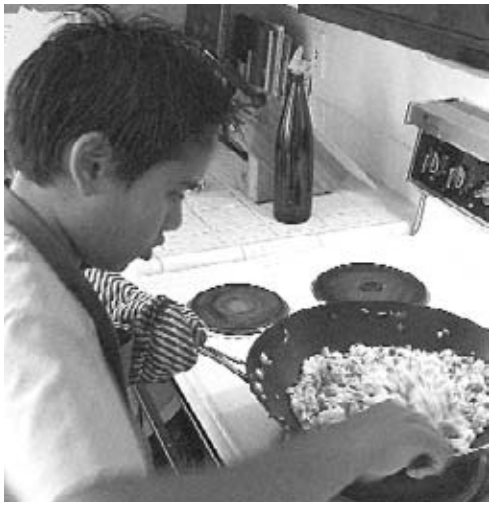
- 2 cucharadas de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de semillas de sésamo
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Ahora es hora de empezar a trabajar.
Necesitarás a un adulto para que corte las cosas.

1. Corta los cebollinos en pedacitos en la tabla de cortar.
2. Corta la pechuga de pollo en tajadas pequeñas.
3. En uno de los tazones pequeños, revuelve los huevos con un tenedor.
4. En el otro tazón pequeño, mide lo que necesitas para la salsa. Entonces mezcla esos ingredientes.

Ahora es hora de cocinar. Asegúrate que tienes a un adulto cerca para ayudar.

1. Calienta el aceite vegetal en la sartén.
2. Sofríe los huevos revolviéndolos, más o menos 1 minuto.
3. Añade los cebollinos, pollo y alverjas. Cocínalos a fuego alto, revolviéndolos por unos 2 minutos.



4. Añade el arroz y la salsa y revuélvelos por 2 minutos más.
5. Pruébalo para ver si necesita una pizca de sal o pimienta.

Sírvelo antes de que se enfríe. Ponlo en una fuente grande o ponlo en los platos de comida.

El arroz frito con pollo es una comida deliciosa para tu familia y amigos. Disfrútalo a menudo. Y cuando alguien te pregunte: "Chi fan mayo?", puedes contestar: "chi-la" (sí).