Paella z wędzoną rybą

Kuchnię śródziemnomorską uważa się za zdrową między innymi dlatego, że zawiera wiele potraw, do których używa się ryżu, warzyw i niewielkiej ilości produktów białkowych. Hiszpańską paellę przyrządza się z kiełbasą chorizo, ale ponieważ jest ona pikantna, nie dodaje się jej zbyt wiele.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

900 ml wywaru z warzyw lub ryb
spora szczypta nitek szafranu
50 g cienkiej kiełbasy chorizo
400 g filetów z wędzonego łupacza, bez skóry
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, drobno posiekana
2 duże ząbki czosnku, drobno posiekane
250 g zielonej fasolki
250 g ryżu do paelli lub innego krótkoziarnistego
150 g mrożonego zielonego groszku
sól i pieprz

drobno posiekana natka pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do garnka, doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu. Dodać nitki szafranu. Zmniejszyć znacznie ogień, tak aby wywar tylko lekko się gotował.

2) Obrać chorizo. Pokroić kiełbasę w cienkie plasterki. Pokroić łupacza na duże kawałki. Rozgrzać oliwę z oliwek w żaroodpornym, płytkim naczyniu o średnicy 30 cm lub na patelni. Wrzucić kiełbasę, cebulę, czosnek oraz zieloną fasolkę i smażyć 2 minuty, mieszając od czasu do czasu.

3) Wsypać ryż i zamieszać, aby ziarenka pokryły się oliwą. Wlać wywar z szafranem i ponownie zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Zagotować, następnie zmniejszyć ogień i dusić 3 minuty.

4) Włożyć kawałki łupacza, wsypać groszek. Dusić 20 minut lub do czasu, aż ryż wchłonie wywar i będzie miękki. W połowie czasu gotowania zamieszać go delikatnie, tak aby kawałki ryby się nie rozpadły. Posypać natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 465 kcal, 28 g białka, 13 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 58 g węglowodanów (w tym 4 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock