

Paella

Paella to hiszpańskie danie, którego podstawę stanowi ryż. W zależności od tego jakiego rodzaju mięsa i warzyw dodamy jego smak może zupełnie się zmieniać.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

LICZBA PORCJI:

10

SKŁADNIKI:

4 szklanki wywaru drobiowego
270 g długoziarnistego ryżu
2 cebule, drobno pokrojone
2 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżeczka soli
1/2 łyżeczki kurkumy
1/4 łyżeczki pieprzu
1 liść laurowy
1 zielona papryka, pokrojona w paseczki
3 cebule dymki, pokrojone w plasterki
1 łyżeczka natki pietruszki, posiekanej
1 łyżeczka suszonego tymianku
1/4 łyżeczki pikantnego sosu chili

2 łyżki oliwy z oliwek
80 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
2 pomidory, drobno pokrojone
250 g mrożonego zielonego groszku
225 g surowych, średnich krewetek, obranych i pozbawionych żyłek
2 łyżki soku z cytryny
450 g filetów z piersi kurczaka, pokrojonych w cienkie plasterki

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wywar do rondla. Dodać ryż, cebulę, 1 ząbek czosnku, sól, kurkumę, pieprz i liść laurowy. Przykryć i gotować 20 minut, aż ryż zmięknie.

2) Wlać oliwę na patelnię. Wrzucić zieloną paprykę, cebulę, dymkę, natkę pietruszki, tymianek, sos chili i resztę czosnku. Smażyć 2 minuty, cały czas mieszając. Dodać pieczarki. Smażyć, aż papryka nieco zmięknie. Dodać pomidory i groszek. Mocno podgrzać. Usunąć liść laurowy. Połączyć ryż z warzywami i trzymać w ciepłe.

3) Wlać sok z cytryny na patelnię. Wrzucić krewetki i smażyć 2 minuty, cały czas mieszając. Włożyć kurczaka i smażyć około 3–5 minut, aż krewetki staną się różowe. Dodać ryż, wymieszać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 258 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 49 mg cholesterolu, 591 mg sodu, 39 g węglowodanów, 3 g błonnika, 16 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock