

# 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