



Hiszpania-Paella

Opracowanie - Michalina Matysiak

Paella-Informacje

Paella – potrawa hiszpańska pochodząca z Walencji i występująca w licznych odmianach. Podstawą jest ryż, który przyrządza się z dodatkiem szafranu. Oprócz tego w paelli występują owoce morza, ewentualnie mięso (np. drób lub królik) i warzywa. Podawane jest w charakterystycznej, metalowej patelni z uchwytem o nazwie paella. Danie spożywa się bezpośrednio z patelni.



Składniki Paelli - Ryż



Składniki Paelli - Cebula



Składniki Paelli - Czosnek



Składniki Paelli - Oliwa z oliwek



Składniki Paelli - Bulion warzywny



Składniki Paelli - Czerwona papryka



Składniki Paelli - Owoce morza



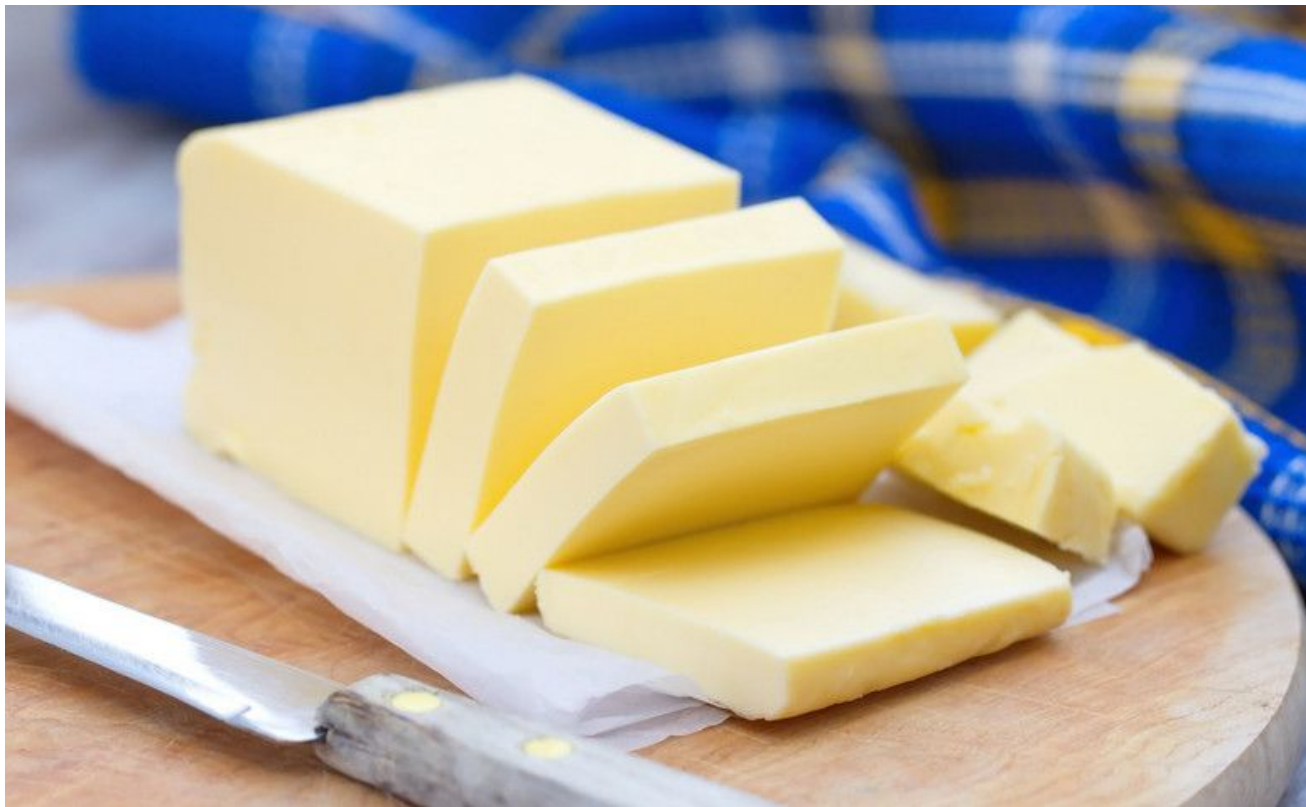
Składniki Paelli - Cytryna



Składniki Paelli - Groszek zielony



Składniki Paelli - Masło



Składniki Paelli - Szafran



Składniki Paelli - Natka pietruszki



Składniki Paelli - Sól i pieprz



Paella-Przepis

Składniki:

- 20 dag ryżu
- cebula
- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 2 czerwone papryki
- 50 dag mieszanych mrożonych owoców morza
- 40 dag mrożonych krewetek
- cytryna
- 15 dag mrożonego groszku
- łyżka masła
- nitka szafranu
- pęczek natki pietruszki
- sól
- pieprz



Sposób przygotowywania:

- Cebulę i czosnek obrać

posiekać

zeszkląć na oliwie. Wrzucić ryż i smażyć

aż wchłonie oliwę i lekko zbieleje. Wlać bulion

zagotować i gotować 30 min pod przykryciem na małym ogniu.

- Owoce morza rozmrozić

skropić sokiem z cytryny. Papryki oczyścić i pokroić w kostkę

wymieszać z ryżem i dusić kolejne 10 minut. Dodać owoce morza

krewetki oraz groszek i gotować jeszcze 20 minut.

- Masło rozgrzać w rondelku i wymieszać z szafranem. Dodać do ryżu i dokładnie wymieszać

przyprawić solą i pieprzem. Natkę umyć

osuszyć i posiekać. Posypać natką.

SMACZNEGO!!!





Buen provecho !