

PRIMI PIATTI

Paella valenciana

LUOGO: [Europa](#) / [Spagna](#)

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **Paella Valenciana** non è solo un piatto, è un rito di convivialità. Immagina una grande padella al centro della tavola, i colori accesi dello zafferano e il profumo del mare che incontra la terra: questa preparazione è la regina delle domeniche in compagnia. Si tratta di una **ricetta facile della paella alla valenciana** nella sua versione "mista", quella più opulenta e amata dai turisti, che unisce sapientemente pollo, coniglio, crostacei e molluschi in un trionfo di sapori.

Se il mondo del riso spagnolo ti affascina, sappi che le varianti sono infinite. Se preferisci i sapori puramente marini, puoi optare per la classica

[Paella de mariscos](#)

o la [paella di frutti di mare](#), dove il gusto è tutto iodio e salsedine. Se invece ami la carne, l'[arroz con pollo](#) è una variante rustica e saporita di questo piatto.

La **Paella** è il **piatto unico di pesce e carne** per eccellenza, ma se cerchi alternative altrettanto scenografiche per una cena a tema, potresti stupire i tuoi ospiti con una [Fideuà con seppie](#), dove la pasta sostituisce il riso. Per chi ama i sapori decisi e le cotture lente che ricordano la cucina della nonna, anche il [Polpo con cipolle e patate](#) o il ricco [Baccalà con porri e patate](#) sono secondi piatti che riempiono il cuore e la pancia.

INGREDIENTI PER LA PAELLA VALENCIANA

RISO BOMBA o un riso italiano a chicco tondo che tiene la cottura, come l'Originario o il Vialone Nano - 500 gr
POLLO cosce o sovracosce tagliate a pezzetti piccoli - 300 gr
CONIGLIO opzionale, va bene usare anche solo il pollo - 300 gr
GAMBERONI non sgusciarli, danno sapore!
- 8
COZZE fresche e pulite, o precotte se hai fretta - 500 gr
SEPIE pulite - 100 gr
TOTANI puliti - 100 gr
CALAMARI puliti - 100 gr
FAGIOLINI o taccole - 200 gr
PEPERONE ROSSO 1
PASSATA DI POMODORO 250 gr
CIPOLLA DORATA 1
PEPERONI FRIGGITELLI 2
BRODO di pesce o di carne - 1,5 l
ZAFFERANO 1 bustina
PIMENTON paprika dolce - 1 cucchiaino
tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO

COME SI FA LA PAELLA VALENCIANA

- 1 Metti la paellera sul fuoco medio e versa un generoso giro d'olio EVO. Quando è caldo, adagia i gamberoni. Cuocili velocemente, giusto un minuto per lato finché cambiano colore e rilasciano il loro sapore nell'olio. Toglili e tienili da parte (li rimetteremo alla fine per non stracuocerli).



- 2 Nello stesso olio saporito, butta i pezzi di pollo e coniglio. Salali leggermente e falli rosolare molto bene a fiamma vivace finché non sono dorati e croccanti.

Sposta la carne verso i bordi della padella (dove il calore è minore) e al centro metti i molluschi (seppie/calamari), la cipolla tritata, i peperoni e i peperoncini tagliati a pezzi. Fai soffriggere tutto insieme.

Aggiungi i fagiolini e mescola portando la carne dai bordi verso il centro per insaporire tutto.





3 Versa la passata di pomodoro e il cucchiaino di paprika dolce (attenzione a non bruciarla!). Mescola e lascia "pippiare" per un paio di minuti.

Ora versa il brodo caldo (o l'acqua) fino a coprire bene tutti gli ingredienti (fino a quasi il bordo della paellera). Alza la fiamma e porta a bollore vivace per circa 5-10 minuti: questo serve a creare un brodo saporitissimo concentrando i gusti.

Assaggia e regola di sale: il liquido deve essere saporito perché il riso assorbirà tutto!



4 Accendi il forno a 180°C (statico o ventilato) così sarà caldo al momento giusto.

Distribuisci il riso a pioggia su tutta la padella. Con un cucchiaino di legno, distribuiscilo uniformemente in modo che sia tutto coperto dal liquido, a questo punto aggiungi anche lo zafferano sciolto in poca acqua calda.

Regola d'oro: Da questo momento in poi, **NON MESCOGLARE PIÙ**. Il riso deve cuocere statico per assorbire il liquido e creare la crosticina.

Cuoci a fiamma vivace per i primi 10 minuti, poi abbassa la fiamma a medio-basso per altri 8-10 minuti finché il liquido non si asciuga quasi del tutto.



- 5** Quando vedi che il liquido è sceso sotto il livello del riso (ma non è ancora asciutto del tutto), disponi a raggiera sulla superficie i gamberoni tenuti da parte e le cozze (con mezzo guscio o intere).

Passaggio in forno: Sposta delicatamente la paella dal fornello al forno caldo (180°C).

Lascia cuocere per circa 10 minuti. Il calore del forno asciugherà perfettamente il liquido rimasto, creerà una leggera crosticina dorata sulla superficie del riso e finirà di cuocere i gamberoni senza seccarli. Sforna e lascia riposare 5 minuti coperta con un canovaccio (o stagnola) prima di servire. Questo riposo è fondamentale per far rilassare il riso e rendere la paella perfetta.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: La paella è naturalmente priva di glutine, a patto di controllare che le spezie (come il pimenton) e il brodo utilizzato siano certificati.

Versione senza lattosio: Nessun problema qui, l'olio extravergine d'oliva è il grasso d'elezione, rendendola perfetta per gli intolleranti al lattosio.

Versione light: Riduci leggermente l'olio nel soffritto e rimuovi la pelle del pollo prima di rosolarlo; il gusto rimarrà intenso grazie ai succhi dei crostacei.

L'idea vegetariana: Esiste la "Paella de verduras", dove al posto di carne e pesce si usano carciofi, fagiolini piatti, peperoni e fagioli bianchi.

L'idea WOW: Il vero tocco da maestro è il socarrat, quella crosticina di riso leggermente bruciata e caramellata che si forma sul fondo della padella. Non è un errore, è la parte più buona!

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Una volta aggiunto il riso e il liquido, non mescolare mai! Al massimo scuoti leggermente la padella dai manici. Se mescoli, il riso rilascerà amido e otterrai un risotto colloso, non una paella sgranata.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di Pimenton de la Vera (paprika affumicata) dolce o piccante insieme allo zafferano. Darà quel retrogusto di brace tipico della cottura a legna originale.

L'idea per i bambini: Sguscia le cozze e i gamberi prima di servirli nel loro piatto, così potranno mangiare il riso colorato senza difficoltà.

Idea antispreco: Le teste dei gamberoni e i gusci dei crostacei non vanno buttati! Usali per preparare un fumetto (brodo di pesce) rapido da usare al posto dell'acqua per cuocere il riso: il sapore sarà decuplicato.

CONSERVAZIONE

La Paella Valenciana va gustata appena fatta, calda e fragrante. Se dovesse avanzare, puoi conservarla in frigo per 1-2 giorni. Per riscaldarla, saltala in padella con un filo d'olio finché non torna croccante.

Evita il congelamento: il riso scongelato tende a perdere consistenza e diventare molle.