

PRIMI PIATTI

La Paella De Verduras di ALEN76

LUOGO: Europa / Spagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 60 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 900 gr riso parboiled per insalate
- 2 l brodo vegetale
- 300 gr funghi champignon
- 300 gr fagiolini
- 150 gr pisellini
- 150 gr favette surgelate
- 2 carote
- 2 scalogni
- 2 zucchine
- 2 pomodori grandi
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 scatola di fagioli bianchi di Spagna precotti
- 1 mazzetto di fiori di zucca
- 1 bustina di zafferano + zafferano in pistilli
- olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE





2 Preparate un brodo vegetale, mettetene una parte in una ciotolina e fate sciogliere per un'ora i pistilli di zafferano.

Mondate e tagliate a fettine tutte le verdure.

Fate rosolare lo scalogno in abbondante olio, unite i fagiolini, le carote e fate cuocere per 10 minuti.



3 Unite peperoni, zucchine, pomodori, fave e piselli e cuocete unendo 1/2 lt di brodo per 20 minuti.

Unite i fagioli, i funghi e lo zafferano in polvere e in pistilli disciolto nel brodo e cuocete

altri 10 minuti.



4 A questo punto unite il riso e altro brodo come per cuocere un normale risotto.



5 Fate cuocere a fuoco lento fino al completo assorbimento del brodo.

Mettete in forno per gli ultimi 5 minuti.

Servite nella paellera.

