

Libreta: Arroces
Creado: 24/03/2018 21:55
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/paella-de-verdura.html>

Paella de verdura

INGREDIENTES

600 grs. de arroz
250 grs. de aceite de oliva
2 tomates maduros rallados
300 grs. de coliflor
200grs de judías verdes
Una berenjena
Un calabacín
Un manojo de ajos tiernos
1 cebolla mediana
2 alcachofas
100 grs. de habas tiernas peladas
1 diente de ajo picado muy fino
1 cucharada de pimentón dulce
Sal
Caldo de verdura o agua
Colorante alimentario o azafrán de hebra

PREPARACIÓN

Troceamos todas las verduras en trozos de unos 4 ó 5 cm.

Calentamos el aceite en la paella hasta que comience a humear y añadimos la cebolla picada muy fina

Cuando empiece a ablandarse, incorporamos el resto de las verduras y a fuego muy suave las rehogamos durante 15 minutos, removiéndolas con frecuencia

Seguidamente, añadimos el tomate rallado y lo sofreímos otros 5 minutos mas

Una vez hecho esto, incorporamos el pimentón y un minuto después, el arroz y el colorante

Rehogamos el conjunto durante 1 minuto más y añadimos el caldo de verdura o el agua, aproximadamente el doble que de arroz, y el ajo picado

Dejamos cocer a fuego vivo durante 15 o 20 minutos...y a la mesa.

Nota:

Es importante rehogar bien las verduras, a fuego suave y sin prisa

Por supuesto, es fácil que no dispongáis de todos los ingredientes, debido a la estacionalidad de alguno de ellos, pero de todas las verduras de la lista, esta paella sin la coliflor, pierde casi toda su gracia, y las alcachofas y las habas, también juegan un papel importante

Las verduras si son frescas mejor, si no disponéis de ellas, sustituirlas por congeladas, pero nunca por verdura en conserva

Un dato importante a tener en cuenta a la hora de calcular el agua, es el alto contenido en agua de las verduras, agua que irán soltando durante la cocción del arroz.