Paella de verduras . (Veggie)



Tenia ganas de publicar un arroz vegetariano, está de moda lo veggie…así que pensamos en verde!

Es una paella de verduras , que resulta muy sabrosa y ligera. Normalmente hago las paellas al estilo tradicional, con su paellero y demás. En este caso he preparado el arroz en una paella apta para la inducción. El resultado nunca es el mismo, pero ha salido rica , rica.

He utilizado muchas verduras, casi todas las que tenía en la nevera y un buen fondo de caldo vegetal, que suelo hacer con los tallos y hojas verdes, vainas, y demás restos de

verduras…no se tira nada!



Verduras

Como veis en la foto saco la mayor parte de las verduras que he utilizado, además de nabicol . Pero podéis utilizar las que mas os gusten.

Ingredientes: 4 personas.

– 1 zanahoria.

– 1 pimiento verde italiano.

– 1/2 pimiento rojo.

– 1/2 calabacín.

– 1/2 berenjena.

– 50 gr de guisantes.

– 75 gr de habas baby.

– 1/ 2 nabo.

– 1 nabicol.

– tallos de coliflor.

– 1 diente de ajo laminado.

– 1 tomate rallado.

– aove

– pimentón de la vera.

– sal

– 320 gr de arroz.

– 1-1/2 litro de caldo de verduras.

Preparación:

Paso 1 :

Cortamos todas las verduras a trozos pequeños , que sean lo más regulares posibles y en una paella con un poco de aceite las vamos a sofreír. Salamos



Paso 2 :

Añadimos el ajo laminado y el tomate rallado, removemos y dejamos un par de minutos. Incorporamos el pimentón y el caldo de verduras . Dejamos cocer 5 minutos y rectificamos de sal.

Paso 3:

Añadimos el arroz y aquí es donde hay que jugar con el fuego, subiendo o bajando según veamos la cocción. Yo lo suelo dejar 16-18 minutos y reposar después otros 5.



Buen provecho! Aquí tenemos lista la paella veggie.