Paella de verduras



Paella de verduras

Hoy os vamos a contar como preparar una deliciosa paella de verduras de temporada. No es el arroz más fácil de conseguir, no os voy a engañar, pero si conseguimos una buena elección de los ingredientes que vamos a utilizar, respetamos un equilibrio y los puntos de cocción , nos saldrá delicioso , tanto como poder repetir cada semana.

Las verduras y hortalizas que hemos seleccionado para esta paella son las que teníamos en la nevera, pero cualquiera de

vuestra elección es igualmente válida. Siempre hay que intentar que sean de temporada, no solo por la frescura, también por su precio.

Aquí hemos optado por ajos tiernos, pimientos , coliflor , brócoli , champiñón portobello, alcachofas, tomate natural , berenjena, cebolla , y nabicol .

Como arroz , hemos elegido un arroz redondo , variedad senia de arroces Dacsa , que absorbe un montón el sabor de todos los ingredientes. Eso si , hay que tener cuidado con la cocción , porque este si se pasa. Pero como podéis ver en la foto , queda el grano suelto , y con una gran melosidad.

Utilizaremos caldo de verduras , con lo cual el arroz es apto para veganos. Puede ser elaborado en casa , o bien envasado, sin conservantes, ni colorantes. Nosotros hemos optado por uno ecológico.

Sin mas dilación , os dejo la receta de la paella , donde pueden comer , entre 2 a 3 personas.

INGREDIENTES:

- 200 gr de arroz senia de arroces Dacsa
- 800 l de caldo de verduras , aproximadamente.
- 50 gr de ajos tiernos
- 75 gr de pimientos (rojo , verde y amarillo)
- 60 gr de cebolla
- 30 gr de berenjena
- 60 gr de coliflor
- 40 gr de brócoli
- 40 g de nabicol.
- 50 gr de champiñones , variedad portobello .

- 1 alcachofa , cortada en octavos.
- 2 tomates pera maduros y rallados
- Pimentón de la vera
- Azafrán o colorante alimentario
- Aceite de oliva
- Romero , tomillo y sal

PREPARACIÓN :

Empezaremos con la mise en place, antes de comenzar la paella .

Paso 1 :
Cortaremos los ajos tiernos , incluidas las partes verdes. Los pimientos , la cebolla , la berenjena , el nabicol y los champiñones , todos en brunoise, procurando que sean del mismo tamaño. El brócoli y la coliflor en ramilletes , tamaño bocado. La alcachofa en octavos o en sextos , según tamaño.

Paso 2 :

En la paella con aceite , vamos a empezar a saltear la coliflor , y después el brócoli. Cuando empiece a estar dorado , reservamos. Sellamos las alcachofas y reservamos. Salteamos los ajos tiernos , y reservamos .Incorporamos por este orden , la cebolla , los pimientos, la berenjena y el nabicol . Cuando estén pochados, agregaremos los champiñones y salteamos. Añadimos la coliflor , el brócoli y los ajos tiernos que teníamos reservados , el pimentón de la vera y el tomate, que dejaremos reducir a fuego lento.

Paso 3 :

Incorporamos el caldo de verduras , dejamos hervir unos minutos , el azafrán o colorante y el arroz. Después de hervir unos 5 de minutos el arroz , ya agregamos las alcachofas que

habíamos sellado previamente. Rectificar de sal , añadiendo a su vez romero y/o tomillo. El arroz en 16 minutos estará y dejaremos reposar 5 minutos más.

A disfrutar .



Paella de verduras