

Paella vegana

Posted on **July 07,2011** by **hiulitscuisine**

Recepta de la iaia. Paella de verdures a l'estil tradicional.

Ingredients:

(per a 4 persones)

- arròs (100-150g per persona)
- pebre vermell dolç
- safrà
- 4 dents d'all
- 1 manat de julivert
- 1 carbassó
- 300g xampinyons
- 4 brots de coliflor (*tallats per la meitat*)
- 1 pebrot vermell (*1/2 si és molt gran*)
- 1 pebrot verd
- 1 albergínia
- 250-300g de mongeta tendra

Temps de preparació:

- 1h

Preparació:

1. Sofregir la coliflor en una paella amb oli. Reservar.
2. En un morter fer una picada amb l'all, el julivert, el pebre vermell dolç i el safrà (*es pot posar una mica de sal per que no saltin els alls al picar-los*).
3. Afegir una mica d'aigua a la picada, barrejar i reservar.
4. Tallar les verdures a trossos petits (el pebrot vermell i verd, l'albergínia, la mongeta tendra i el carbassó) i els xampinyons a làmines. Sofregir tot junt a foc lent (*afegir oli en cas de que en quedi poc, ja que l'albergínia xupa molt d'oli*).
5. Mentres, posar aigua a bullir.
6. Quan les verdures i els xampinyons ja estiguin sofregits, afegir l'arròs, la picada, el bròquil i la coliflor i donar unes voltes.
7. Posar l'aigua bullint a la paella i deixar fer "xup, xup" a foc lent durant 15-20 min (*si l'aigua escasseja, afegir-ne més, però sobretot que estigui bullint, per no tallar la cocció*).

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes |

Tagged: Albergínia, All, Arròs, Bròquil, Carbassó, Coliflor, Julivert, Mongeta Tendra, Pebre Vermell Dolç, Pebrot Verd, Pebrot Vermell, Safrà, Xampinyons | With 1 comments