

PAELLA DE VERDURA

7 raciones

50 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

| | |
|-----------------|----------------------|
| Energía | Proteínas |
| 262 kcal | 7 g |
| Grasas | Carbohidratos |
| 6 g | 43 g |
| Fibra | Sal |
| 6 g | 1.5 g |

Ingredientes

- 700 g de caldo de verduras (o agua)
- 250 g de arroz de grano redondo
- 200 g de alcachofas (corazones)
- 200 g de tomates maduro
- 150 g de garrofón en conserva o congelado
- 150 g de judías verdes
- 150 g de cebolla
- 100 g de calabacín
- 100 g de champiñones
- 100 g de guisantes
- 100 g espárragos verdes
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de pimiento rojo
- 30 g de aceite de oliva
- 6 hebras de azafrán
- 5 g de pimentón dulce
- 2.5 g de pimentón picante
- 2 dientes de ajo
- Romero
- Limón
- Perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pela y reserva los ajos y la cebolla.
- 2** Lava y trocea los espárragos.
- 3** Prepara las alcachofas (dejando sólo los corazones en cuartos, ponlos dentro de un bol de agua con limón, para que no se pongan oscuras).
- 4** Lava y corta las judías; .
- 5** Lava, descabeza y pica los pimientos.
- 6** Pela a franjas el calabacín y córtalos a dados.
- 7** Limpia y lamina los champiñones, si no los has comprado ya laminados.
- 8** Lava el tomate, quítale el pedúnculo y pícalo pequeñito.
- 9** Calienta el aceite en la paellera y dora los ajos; añade la cebolla y pocha hasta transparente.
- 10** Incorpora pimientos, espárragos, calabacín, el garrofón y tomate; sala y añade romero. Sofríe 10 minutos.
- 11** Añade azafrán, pimentón y colorante; vierte el caldo y cocina 10 minutos, moviendo de vez en cuando.
- 12** Agrega arroz, alcachofas, guisantes y champiñones y cuece 20 minutos, moviendo suavemente.
- 13** Deja reposar 10 minutos y sirve con rodajas de limón.

THERMOMIX

- 1** Pela y reserva los ajos y la cebolla.

- 2** Lava y trocea los espárragos.
- 3** Prepara las alcachofas (dejando sólo los corazones en cuartos, ponlos dentro de un bol de agua con limón, para que no se pongan oscuras).
- 4** Lava y corta las judías; .
- 5** Lava, descabeza y pica los pimientos.
- 6** Pela a franjas el calabacín y córtalos a dados.
- 7** Limpia y lamina los champiñones, si no los has comprado ya laminados.
- 8** Lava el tomate, quítale el pedúnculo y pícalo pequeño. Puedes hacerlo manualmente o en la therrmomix.
- 9** Pon en el vaso los ajos, la cebolla y el aceite. **4 seg / vel 5**
- 10** Sofríe las verduras reservadas con sal y romero (pimientos, espárragos, calabacín, judías, tomate, garrofón). **10 min / 120 °C / vel 🍴**
- 11** Añade azafrán, pimentón y colorante con el caldo. **10 min / 100 °C / vel 🍴**
- 12** Agrega arroz, alcachofas, guisantes y champiñones. **5 min / 100 °C / vel 🍴**
- 13** Vierte en paellera y termina 5 min a fuego medio-alto y 5 min a fuego bajo; reposo y servir con limón.

Consejos

- Corta todas las verduras en tamaño similar para que el sofrito quede uniforme y el arroz se cocine parejo.
- Para que la alcachofa no se oxide, mantenla en agua con limón hasta incorporarla al arroz.

- No remuevas en exceso una vez añades el arroz: mezcla suave solo lo justo para repartir ingredientes.
- Ajusta la sal con cuidado si usas caldo de verduras (en la receta se contempla caldo o agua
- Si quieres un toque más “valenciano” en aroma, añade el romero en el sofrito (como indica la receta) y retíralo antes de servir si prefieres un sabor más sutil.