

Paella vegetariana

La paella vegetariana è una versione vegetariana di paella che prende ispirazione dalla terra valenciana, per proporre un piatto vegan facile da realizzare e di sicuro successo per una serata in compagnia.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso di piccole dimensioni
- 1 carota di piccole dimensioni
- 150 g di fagiolini
- 1 pomodoro rosso
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 bustina di zafferano
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 80 g di piselli (peso sgranato)
- 160 g di riso
- 40 g di olive nere

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, rimuovere il torsolo, i semi e le nervature bianche e ridurlo a cubetti.
- Lavare la carota, raschiarne la superficie se rovinata, affettarla.
- Lavare i fagiolini, spuntarli, e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri eliminando il filamento posto sul dorso.
- Lavare il pomodoro, scottarlo qualche secondo in acqua bollente salata, pelarlo, eliminare i semi e tagliarlo a cubetti.
- Spellare la cipolla e tritarla grossolanamente.
- Scaldare il brodo.
- Sciogliere lo zafferano in un cucchiaino di brodo.
- Mettere in una capace padella o nella paellera l'olio, l'aglio spellato e la cipolla. Accendere il fuoco e far uniformemente dorare la cipolla. Unire quindi un mestolo di brodo vegetale, coprire e far cuocere per 5 minuti a fiamma media. Mescolare di tanto in tanto ed unire altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Togliere l'aglio e unire il peperone, le carote e i fagiolini. Mescolare, farli cuocere per 2-3 minuti su fiamma vivace quindi unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere coperto a fiamma media per 5 minuti.
- Aggiungere i piselli, i pomodori e cuocere per altri 5 minuti. Mescolare di tanto in tanto e aggiungere altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Unire il riso, tostarlo per un minuto mescolando di continuo, quindi unire 5-6 mestoli di brodo e lo zafferano.
- Impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti) e continuare la cottura unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.
- A fine cottura unire le olive.
- Mescolare, lasciare riposare 5 minuti coperto e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

