

Paella z morských plodov

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Krevety očistíme a olúpeme. Hlavu ani škrupiny nevyhadzujeme, použijeme ich na vývar, ktorý si pripravíme ako prvý. Kalamáre nakrájame na tenké krúžky. Mušle (hrst) omyjeme pod tečúcou vodou. V panvici na paellu osmažíme na olivovom oleji cibuľu, cesnak (2 strúčiky) a paradajku, ktorú sme si nakrájali na malé štvorčeky. Pridáme trošku soli a korenia, potom na krúžky nakrájané kalamáre a mušle. Túto zmes necháme pár minút povariť. Prisypeme dve šálky ryže a premiešame, aby vznikol mix ingrediencií a ryže. Podlejeme 4 šálkami vývaru z kreviet, ktorý sme si dopredu pripravili. Dobre premiešame. Môžeme použiť trošku šafránu, ten nám paellu prifarbí dožltá a varíme približne 3 minúty. Pridáme hrášok (1/2 šálky), krevety a nadrobno nasekanú petržlenovú vňať. Podľa chuti priebežne dokoreníme. Dusíme až dokiaľ sa tekutina nevytratí. V tejto etape môžeme paellu dozdobiť jednotlivými morskými plodmi. Prikryjeme a varíme 15 minút. Pred servírovaním paellu okvapkáme olivovým olejom, ktorý dotvorí jedinečnú chuť vašej špeciality.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 400 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Paprika červená** - 80 g
- **Paradajky** - 80 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Krevety obiele** - 500 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 100 g
- **Petržlenová vňať** - 10 g
- **Šafran** - 0.5 g
- **Mušle v oleji** - 100 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

