

Paella s mořskými plody



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1289 kalorií , **30 g** cukrů , **56 g** tuků , **158 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/paella-s-morskymi-plody>

Příprava

Připravíme si plody moře – zpracujeme je, nakrájíme na kousky dle libosti a osmažíme zvlášť na olivovém oleji. Uchováme bokem v teple. Rajčata spaříme, zbavíme slupek, odstraníme vodnatou dužinu se semínky. Najemno nasekanou cibuli zpěníme na oleji, přidáme česnek nakrájený na tenké plátky, mrkev a celer na drobné kostičky, kousky rajčat a chilli papričku. Směs okořeníme šafránem, paprikou, solí a pepřem. Vsypeme rýži, vše zalijeme vývarem a cca 30 minut vaříme. Poté navršíme nahoru plody moře, zakryjeme pokličkou či alobalem a dopékáme v troubě ještě asi 20 minut. Podáváme přímo v pánvi, můžeme zakapat citrónem.



Tip k receptu

Paellu můžeme stejným způsobem připravit s jakýmkoli masem, zeleninou, houbama.

Ingredience

- ✓ 400 g krevet
- ✓ 200 g sépie
- ✓ 300 g lososa
- ✓ 2 hrnečky krátkozrné rýže
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepř
- ✓ 1 kg rajče
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 6 stroužků česneku
- ✓ 5 větších mrkví
- ✓ 1 lžíce olivový olej
- ✓ 1 l drůbežího bujónu
- ✓ troška šafránu
- ✓ kousek čili papričky
- ✓ 2 lžičky mleté sladké papriky
- ✓ 1 citrón

Kategorie

Výjimečný den, Španělská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Hlavní chod

