Paella vegetal

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 250 g de arroz
- 2 escalonias
- 100 g de judías verdes
- 1 zanahoria
- 3 hojas de apio
- 25 g de espinacas
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 dl de vino blanco
- 1 rama de perejil
- 5 dl de caldo de verduras
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Poner la paella al fuego, añadir un fondo generoso de aceite. Freír el ajo pelado y sin germen, las hojas de apio y perejil. Poner en un mortero y majar, añadir el vino y mezclar. Picar la escalonia finamente, sofreír, añadir la judías verdes muy picadas, la zanahoria rallada y las hojas de espinaca; dejar hacer a fuego medio durante 7 minutos. Añadir el tomate pelado y triturado y el majado del mortero, dejar hacer unos minutos más. Salpimentar. Incorporar el arroz, sofreír con las verduras mezclando bien, añadir el caldo caliente y cocer durante 15 minutos más. Apagar el fuego y tapar; dejar reposar durante 10 antes de servir.