



VILLE DIE  
FRANCE

# Paella

## Ingredienti e dosi per 4 persone:

- ✓ 400 g di riso
- ✓ 2 spicchi di aglio
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 200 g di pollo pulito e tagliato a pezzetti
- ✓ 200 g di coniglio disossato, pulito e tagliato a pezzetti
- ✓ 4 pomodori maturi
- ✓ 4 zucchine trombetta
- ✓ 100 g di piselli freschi o surgelati (o fave)
- ✓ 2 peperoni rossi e 2 verdi
- ✓ 100 g di prosciutto a dadini o pancetta o salsiccia
- ✓ 4 bustine di zafferano
- ✓ 200 cc di brodo di gamberi o scampi
- ✓ 8 scampi
- ✓ 8 gamberi
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ sale e pepe q.b.
- ✓ a piacere: 200 g di pesce spada a dadi o altro pesce in filetti tagliati a pezzi

## Preparazione

Mettere al forno i peperoni per 10 minuti circa e poi avvolgerli per 3-4 minuti in carta di giornale e quindi sbucciarli, pulirli e tagliarli a pezzetti.

Nella paelliera (preferibilmente elettrica) o in un'ampia teglia antiaderente, far soffriggere nell'olio gli spicchi di aglio e poi toglierli.

Aggiungere la cipolla tritata, i pezzi di pollo e di coniglio a pezzi e far soffriggere per qualche minuto. Aggiungere le verdure di stagione: i pomodori sbucciati, le zucchine a pezzetti, i piselli o le fave, i peperoni. Aggiungere anche il prosciutto tagliato a cubetti (o pancetta o salsiccia), sale e pepe e far cuocere per 15 minuti circa.

Poi mettere il riso. Se si vuole, un po' di pezzi di pesce spada o altro pesce.

Mescolare il tutto e versare lo zafferano sciolto in acqua tiepida e poi non girare più il riso. Mettere 3-4 cucchiaini di brodo bollente di gamberi o scampi e cominciare a cuocere (si può mettere al forno a 180 gradi per 20 minuti o cuocere al fuoco lento, versando sempre brodo secondo necessità). A cottura quasi ultimata, mettere sopra scampi e gamberi puliti e per decoro, alla fine, alcuni interi (2-3 a persona) soffritti in un'altra padella a parte (scampi tagliati a metà per il lungo, ma con la testa).

L'ideale per cuocere bene la paella e per presentarla bene è disporre di una paelliera a funzionamento elettrico con la quale si può regolare bene la temperatura di cottura e la sua durata.

*Brodo: a parte far cuocere le teste dei gamberi in almeno 1 litro d'acqua e poi filtrarlo e usarlo per cuocere il riso.*

## Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	836
Proteine (%)	28,5
Lipidi (%)	32,6
Glucidi (%)	38,9
Fibra (g)	3,3
Colesterolo (mg)	98,2

## Contenuti di valore per l'occhio: ★ ★ ★

Le zucchine contengono poche calorie e sono molto ricche di carotenoidi, vitamina C ed E.

Il **peperone** è una buona fonte di carotenoidi, soprattutto luteina.

I **piselli** sono ricchi di vitamina C e carotenoidi, ma anche fitosteroli (ipocolesterolemizzanti).

Il **pollo** contiene proteine digeribili e un buon rapporto tra acidi grassi saturi e insaturi.

Il **coniglio** è carne bianca poco grassa.

I **crostacei** sono ricchi di  $\omega$ -3 e oligominerali, ma soprattutto di astaxantina che ottengono dalle alghe di cui si nutrono.

Lo **zafferano** contiene un'altissima percentuale di luteina, alcune vitamine del gruppo B e sostanze attivatrici della digestione.