



Spaanse Vegetarische Paëlla

Het Originele vegetarische recept, en ik kan je verklappen,.....

dat het een uitstekend recept is ! Je steelt er de show mee.

Ingrediënten : Voor ca 4 a 5 personen

- 300 gram sperziebonen.
- 400 gram artisjokharten (blik).
- 2 puntpaprika's.
- 2 rode pepers.
- 4 teentjes knoflook.
- 2 uien, gesnipperd.
- 2 groente bouillontabletten.
- 1 liter water.
- 5 a 6 draadjes saffraan.
- 6 mooie tomaten.
- 5 eetlepels olijfolie.
- 1 eetlepel (evt gerookte) paprika poeder.
- 300 gram risotto rijst.

Bereiden

1. Maak de sperziebonen schoon en snijd eventueel in stukjes. Laat de artisjokharten uitlekken. Snijd de puntpaprika's in reepjes. Snijd het steeltje van de rode pepers. Halveer de pepers in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
2. Snijd het vruchtvlees in de lengte in reepjes. Snijd de knoflook in plakjes en snipper de uien.
3. Bereid de bouillontabletten met het water. Doe de saffraan in een bakje, voeg 2 el bouillon toe en laat staan tot gebruik.
4. Halveer de tomaten en verwijder de zaadlijsten. Rasp het vruchtvlees op een grove rasp tot je alleen het vel over hebt. Gooi het vel weg. Je kunt ze ook even in kokend water houden, aan een vork geprikt, dan onder de koude kraan en je haalt het vel er direct af.
5. Verhit de olie in de pan en bak de ui 5 min. op middelhoog vuur glazig. Voeg de knoflook en paprikapoeder toe en bak 1 min. mee.
6. Voeg de risottorijst toe en bak mee tot de korrels glazig zijn. Bak de tomaat 3 min. mee. Voeg samen met de sperziebonen, rode peper, artisjokharten en paprika toe aan de rijst.
7. Schenk de rest van de bouillon en saffraan erbij. Breng aan de kook en roer 1 keer goed door. Zet het vuur laag en laat 20 min. zachtjes koken.

En, nog een tip : Deze paella smaakt NOG lekkerder met partjes citroen en fijngesneden peterselie erover. Eet smakelijk en een gezonde groet van Tienieke ☺