

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Paella z owocami morza](#)

Paella z owocami morza

★★★★★ (12)



30 minut



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

574 kcal / 1 porcję (897 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność 64.00 kcal 3.2% | Białko 3.30 g 6.6% | Węglowod. 7.57 g 2.8% | Tłuszcze 2.36 g 3.37% | Błonnik 0.82 g 3.28% | GDA 3.2 % |
|---|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Mieszanka owoców morza, mrożona - 100g (porcja)
- Krewetki tygrysie mrożone - 90g (6 sztuk)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Papryka żółta - 120g (sztuka)
- Pomidor - 130g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 30g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Wino białe, półwytrawne - 150g (lampka)
- Ryż biały surowy - 100g
- Wywar warzywny - 720g (3 szklanki)
- Kolendra świeża - 7.5g (½)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do głębokiej patelni wlej oliwę z oliwek i rozgrzej ją. Podsmaż lekko posiekany czosnek (nie paląc go, bo będzie miał gorzki smak). Dodaj umyte i posiekane w paski papryki, rozmrożone owoce morza (bez krewetek). Wszystko zrumień.

KROK 2: Dodaj pomidora obranego ze skórki i gotuj całość, aż pomidor się rozpadnie. Dopraw suszonymi paprykami, dodaj koncentrat pomidorowy, wlej wino i gotuj około 3 minut. Możesz dodać także kurkumę lub szafran.

KROK 3: Dodaj ryż, delikatnie mieszaj i smaż około 2 minuty. Dolej bulion, wymieszaj i zagotuj całość. Zmniejsz ogień i gotuj około 8 minut. Całość powinna delikatnie bulgotać.

KROK 4: Dodaj krewetki, nie mieszaj paelli i przykryj ją folią aluminiową. Zmniejsz ogień do minimum i gotuj całość około 8 minut, pod koniec zdejmij z ognia i odstaw na 2-3 minuty.

**Gotową paelle posyp posiekaną kolendrą i podawaj z ćwiartką limonki (z umytą skórką).*

Smacznego!

pęczka)

- Limonka - 100g (sztuka)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

