

## Paella de verduras



La paella, plato tradicional de nuestra gastronomía, se puede preparar con [carne](#), [pescados](#) o [verduras](#). Esta es una versión menos conocida de la paella aunque igual de sabrosa y más económica.

El arroz nos aporta una buena proporción de hidratos de carbono complejos, minerales y algunas [proteínas](#). Las verduras proporcionan fibras, [minerales y vitaminas](#).

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas):

- Medio manojo de espárragos verdes.
- Medio pimiento rojo pequeño.
- Media bandeja pequeña de champiñones laminados (5-6 champiñones grandes).
- 4 alcachofas.
- Medio calabacín verde.
- Arroz redondo tipo bomba. 8 puñados, ó 2 vasos de los de agua (de los de 200 ml). aprox. 400 g. (medidas para 4 adultos)..
- Caldo de verduras o agua. Unos 800 ml.
- Media cucharadita de pimentón rojo de la Vera dulce y media de cúrcuma.
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta,

- Sofrito: media cebolla pequeña, dos tomates maduros, un pimiento verde pequeño, 2 ajos.

Puede utilizarse cualquier otra verdura como brócoli, judías verdes...

Si se prepara el doble puede dejarse congelado la mitad del sofrito con las verduras y estará listo para ponerle solo el arroz y el caldo un día que no nos apetezca cocinar.

## ¿Cómo lo preparo?

Lavar, limpiar y trocear las verduras.

En una paellera o sartén grande poner cuatro o cinco cucharadas de aceite de oliva, añadir los champiñones laminados, dorar a fuego fuerte y apartar. En ese mismo aceite saltear los espárragos verdes primero los tallos y cuando ya estén medio hechos añadir las yemas, que son más blandas, y cuando estén dorados se apartan. Se siguen salteando de esa manera todas las verduras, puesto que cada una tiene una cocción diferente.

A cada porción de verduras se le pone un poco de sal y si queda muy seco se puede ir añadiendo un poco más de aceite. Las verduras se ponen hasta el punto de dorado porque así sueltan más sabor.

En esa misma sartén se hace el sofrito pochando la cebolla, el ajo y el pimiento verde es muy picaditos. Cuando esté blandito se añade el tomate muy troceado y se deja a fuego lento unos minutos hasta que esté bien pochado.

Se tiene todo reservado y unos 20 minutos antes de comer se prepara el arroz.

Medir el arroz. Se usará el doble de cantidad de caldo de verduras que de arroz (en este caso unos 800 ml).

Puede hacerse en una paellera (si se dispone de fuego) o en una sartén antiadherente muy amplia, si se va a cocinar con vitrocerámica. Se calienta el sofrito y se le añade el caldo. Cuando esté hirviendo se le añade el arroz bien repartido por toda la superficie. Poner un poco de pimentón dulce y cúrcuma para dar color. Bajar a fuego medio. Una vez puesto el arroz no se recomienda moverlo para que no suelte almidón. De esa manera quedarán los granos sueltos. El tiempo que tarda en hacerse el arroz es de aproximadamente 20 minutos. A mitad de cocción se le pueden ir poniendo las verduras, bien repartidas por la superficie de la paellera. primero las alcachofas y los espárragos que son más duros y luego el resto.

Cuando los bordes de la paellera se vean secos y un poco dorados indica que ya está hecho, aprox. a los 20 minutos. Apartar del fuego y dejar reposar unos 5 minutos.

**\* Niños desde 10-12 meses**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

### Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---