

PAELLA DE VERDURAS EXPRÉS



Preparación

Cortar las verduras en dados regulares

Saltear las cigalas en la paellera con un poco de aceite.

En ese mismo aceite hacer un sofrito con la cebolla, ajo, puerro, zanahoria y pimiento rojo. "Toque personal" he añadido un poco de guindilla, la paella no queda picante, sólo es para aportar sabor.

Una vez bien sofrito añadir el tomate, la pasta de ñora y esperar a que el tomate este cocinado.

Añadir el resto de las verduras, rehogar y añadir el arroz.

Es el momento de añadir el caldo caliente y subir 10 minutos a fuego fuerte y entre 7 y 10 minutos a fuego más bajo hasta que nuestro arroz esté listo. Reposar mientras ponemos la mesa.

¡Paella saludable lista para disfrutar en familia!

INGREDIENTES

250 gr de arroz bomba
1 l de caldo aneto para paella o de verduras
tomate triturados
ajo
cebolla
guindilla
puerro
kale
pimiento rojo
4 cigalas
coliflor
judía verde
zanahoria
calabacín y guisantes
1 cucharadita de pasta de ñora