



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Ricette di cucina

Paella

Paella



2 bicchieri di riso
1 cipolla media
2 spicchi d'aglio
1 melanzana piccola
1 pepe da riempire
1 pepe rossa
1 bicchiere di pisello scatola
15-20 funghi
1 bicchiere grattugiato di pomodoro
Un quarto bicchierino di zafferano
1,5 bicchierini olio d'oliva
1 cucchiaino di peperoncino, rosso polverato
1 cucchiaino di peperone
1 cucchiaino di sale
2 bicchieri d'acqua

Si levano; semi di pepe, si tagliano in fine e poi zafferano si bagna in cucchiaino d'acqua.

Cipolla ed aglio si macinano in fine. Si sbuccia le melanzana, funghi si lavano, si tagliano com'è cub.

Olio d'oliva si mette nella pentola dopo aver riscaldato si mette olio vegetale e si bolli scoper 5 minuti, poi si aggiungono melanzana, aglio e pepe, si arrossiscono finché le melanzana si ammorbidiscono.

Sopra si aggiungono riso lavato insieme sale e pepe polverato, zafferano con l'acqua e peperone poi questi si arrossiscono insieme per 3-6 minuti.

Poi si aggiungono pomodoro grattugiato e 2 bicchieri d'acqua. Sopra del pilaf si mettono prima piselli lavati filtrati poi funghi.

Si coperta il coperchio e si cucina sul fuoco media per 15 minuti e poi sul fuoco basso per 10 minuti in totale per 25 minuti poi si leva dal fuoco e tra si mette la carta.

Dopo aver riposato per mezz'ora si mescola e si serve in caldo.

Nota: Paella è un pilaf in Spagna nel secolo 15. Che preparava da parte dei poveri dai mangiari rimasti dai ricchi. Nella Mutevazi Lezzetler (gusti modesti) La ricetta si preparava secondo delle regole vegetariano. Nella padella si possono mettere insieme carne di agnello prodotti marinari e carne di pollo anche.