

24 Ιουλίου 2019

Παέγια με λαχανικά σαφράν και λεμόνι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Συστατικά

3 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι

2 σκ. σκόρδο

1 πράσινη πιπεριά
1 κίτρινη πιπεριά
1 κόκκινη πιπεριά
250 γ. αγκινάρες
250 γρ. ρύζι γλασέ
400 γρ. ντομάτα κονκασέ
1 κ.γ. πάπρικα καπνιστή
2 πρέζες σαφράν
750 γρ. νερό
1 κύβο λαχανικών
αλάτι
πιπέρι
½ λεμόνι
¼ ματσάκι μαϊντανό

Μέθοδος Εκτέλεσης

Σε ένα γουόκ ή βαθύ τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, ρίχνουμε 3 κ.σ ελαιόλαδο να ζεσταθεί.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο.

Αφού ζεσταθεί το ελαιόλαδο ρίχνουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο γουόκ και σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσουν περίπου 3-5 λεπτά.

Αφαιρούμε τα κοτσάνια και τους σπόρους από της πιπεριές

Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές κάθετες φέτες και τις αγκινάρες σε μικρά κυβάκια 2 εκ.

Τα προσθέτουμε και αυτά στο γουόκ και σοτάρουμε για άλλα 3-5 λεπτά.

Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας.

Σβήνουμε με την ντομάτα κονκασέ, προσθέτουμε την πάπρικα, το σαφράν, το νερό, τον κύβο, το αλάτι και το πιπέρι.

Μειώνουμε τη θερμοκρασία στο ελάχιστο.

Αφήνουμε να σιγοβράσουν για 25-30 λεπτά ενώ ανακατεύουμε ανά διαστήματα.

Αφού μειωθούν τα υγρά και μαλακώσει το ρύζι αφαιρούμε από τη φωτιά.

Κόβουμε το λεμόνι σε λεπτές φέτες, ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και τα βάζουμε στο γουόκ.

Ελέγχουμε τα καρυκεύματα, προσθέτουμε αλάτι ή πιπέρι και σερβίρουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com