

Pratos Principais | Vegetarianos

Paella Vegan com Tiras Marinadas

40 min. | Difícil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 embalagem de GARDEN GOURMET Tiras Marinadas
1 cebola pequena
2 dentes de alho
1 pimentão vermelho pequeno
1 pimentão amarelo pequeno
1 folha de louro
250 g de arroz paella de grão curto
1 saqueta de especiarias para paella
250 ml de caldo de legumes (1/2 cubo)
1 lata de tomate em cubos
50 g de ervilhas congeladas
4 c. de sobremesa de azeite
sal
raminhos de salsa e limão

Informação nutricional

Energia	1208,8 kcal	60%*
Proteínas	54,1 g	108%*
Lípidos	37,0 g	53%*
Hidratos de Carbono	163,6 g	63%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. SALTEAR OS LEGUMES.
Descascar e picar a cebola e o alho e cortar os pimentões em pedaços. Fritar tudo em azeite, durante poucos minutos até ficar translúcido numa panela baixa.

2. FAZER A BASE DA PAELLA.
Adicionar o arroz, a folha de louro e o tempero da paella e fritar por alguns minutos. Deixar ferver e adicionar o caldo, se necessário um pouco de sal, os tomates picados e as ervilhas.

3 COZINHAR.
Deixar ferver, com a panela sem tampa e sem mexer, por cerca de 20 minutos, até que o arroz tenha absorvido o líquido.

4 COLOCAR AS TIRAS MARINADAS E SERVIR.
Cozinhar as tiras marinadas de acordo com as instruções da embalagem e colocá-las na paella. Decorar com fatias de limão e salsa picada grosseiramente.