



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

<b>Energia</b>	1208,8 kcal	60%*
<b>Proteínas</b>	54,1 g	108%*
<b>Lípidos</b>	37,0 g	53%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.