



Paella Valenciana

Normatyw surowcowy:

- 100g piersi z kurczaka
- 100g udźca królika
- 200g ryżu
- 50g zielonej fasoli-mamut (mrożona)
- 250ml wywaru z owoców morza (ośmiornica, langustynki)
- 100ml wody
- łyżka stołowa sosu pomidorowego
- oliwa z oliwek
- przyprawy: kurkuma, papryka słodka, listki rozmarynu, sól, pieprz



Źródło: zbiory własne

Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka i królika kroimy w większą kostkę, smażymy na rozgrzanej oliwie przez ok. 2 minuty, dodajemy pokrojoną zieloną fasolkę i jej nasiona, dosypujemy ryż, zalewamy wywarem z owoców morza i wodą, dodajemy sos pomidorowy, mieszamy, gotujemy przez 5 minut, dodajemy przyprawy, ponownie mieszamy, gotujemy jeszcze ok. minuty, wstawiamy do pieca rozgrzanego do 195°C na 20 minut.

RESTAURANTE CARPE DIEM

Patryk Kiciński, klasa III N