

Vega Paella

Ingrediënten voor 4 personen

4 el olijfolie
2 uien, gesnipperd
1 stronk bleekselderij, in blokjes
4 tenen knoflook, grof gehakt
1 blik artisjokken
350 (risotto of paella) rijst
evt. 4 draadjes saffraan
1 thl paprikapoeder
750 ml warme groentebouillon
1 bosje groene asperges, in stukjes
150 g (diepvries) doperwten
2 rode paprika's in blokjes
150 g olijven
sap van 1 citroen
4 el peterselie, grof gehakt

Bereidingstijd: ca. 30 minuten

Per persoon ca. 740 kcal
eiwit 19 g, vet 29 g, koolhydraten 95 g.



Bereiding

Verhit de olijfolie in de paella pan, bak hierin de ui en de bleekselderij op middelhoge stand.

Voeg de knoflook en artisjokken toe en bak een paar minuten mee.

Voeg de rijst, saffraan, paprikapoeder en groente bouillon toe en kook een beetje afgedekt tot de rijst de bouillon bijna helemaal heeft opgenomen.

Voeg de asperges, doperwten en paprika toe en kook tot al het vocht is opgenomen.

Voeg de olijven en citroensap toe en bestrooi met peterselie