

Receta de Paella Vegetariana & Vegana

VIDEO RECETA DE PAELLA VEGETARIANA & VEGANA:

<https://paellabarcelona.com/es/paella-vegana-vegetariana/>

Ingredientes 4 porciones:

-  mix de setas (400g): shiitake, ostras, rebozuelos, trompeta negra, etc.
-  corazones de alcachofa (frescos) o guisantes (frescos) ~1/2 taza (100-200gr)
-  judías verdes planas, un puñado
-  1 diente de ajo, picado
-  1 pimiento rojo dulce. Cortado en cubitos.
-  2 tomates maduros. Hervir el tomate durante 5 minutos, pelarlo, quitarle el corazón y las semillas. Conservar únicamente la carne del tomate.
-  2 cucharaditas de pimentón dulce ahumado
-  pizca de azafrán, 15-20 hebras
-  350g/ 1,5 taza de arroz El arroz Bomba es el mejor, si no lo encuentras, usa Arborio u otro arroz de grano corto.
-  1.4L /6 tazas de caldo de verdura
-  aceite de oliva virgen extra

Receta de Paella Vegetariana & Vegana



Paso 1: AJO

Cortar el diente de ajo en dos mitades y usarlo para frotar el fondo de la paella (la sartén está fría).



Paso 2: ACEITE DE OLIVA Virgen Extra

Agregar el aceite al centro de la sartén (100 ml/1/2 taza), encender fuego medio-bajo.



Paso 3: SETAS

Agregar las setas en rodajas a la sartén, cocine a fuego medio revolviendo durante aproximadamente 5-7 minutos.



Paso 4: GUISANTES / ALCACHOFA

Empujar las setas hasta el borde alrededor de la sartén. Agregar guisantes o alcachofas al centro. Cocinar los guisantes / alcachofas a fuego medio bajo durante 4-6 min.



Paso 5: JUDÍAS VERDES

Empujar los guisantes / alcachofas hasta el borde de la sartén (a las setas). Agregar las judías verdes al centro de la sartén, cocinar a fuego lento durante 10 min. Luego empujar hasta el borde de la sartén. Añadir una pizca de sal.



Paso 6: SOFRITO

En la misma paella, en el aceite de verdura y setas, sofreír los ajos, el pimiento rojo y los tomates a fuego lento.



Agregar pimentón dulce ahumado.



Paso 7: ARROZ

Apagar el fuego. Agregar el arroz al centro de la sartén, mezclar para que el arroz absorba todos los zumos en la sartén hasta que tenga un color uniforme.

Receta de Paella Vegetariana & Vegana



Paso 8 ARROZ

Distribuir el arroz uniformemente por toda la sartén, ¡luego no revuelva!



Paso 9 CALDO 🔥



Agregar el caldo (todo de una vez), ir al fuego máximo. Asegurarse de que el arroz este bien distribuido, corregir si hace falta.



Paso 10: AZAFRÁN Agregar el azafrán.



Paso 11: ¡No lo QUEMES!

Mantener a fuego alto hirviendo durante 5 min, hasta que se vean los granos de arroz a través del caldo. Cada 1 o 2 minutos, inspeccionar si el arroz se pega al fondo y, en caso afirmativo, rascar con cuidado.



Paso 12: FUEGO BAJO

Bajar el fuego cuando se vea el arroz a través del caldo, mantener a fuego muy lento 8 min.



¡NO REMOVER EL ARROZ!



Paso 13: PROBAR el arroz

Probar el arroz. Mantenerlo a fuego lento hasta que el arroz esté al dente: firme, masticable, pero no crujiente en el centro del grano.



Paso 14: APAGAR y CUBRIR

Cuando el arroz esté al dente, aumentar el fuego a medio durante 20-40 segundos. Luego apagar el fuego y cubrir la sartén con un paño de cocina o papel de cocina para que repose durante unos 5- min.

¡LISTO! 🍲🍲🍲

Consejos y secretos :)

Para 4 raciones utilizar una paella (sartén) con un tamaño de fondo de aproximadamente 16-17 pulgadas / 40-43 cm. ¡El tamaño de la sartén es importante para la textura y el sabor del arroz! Mejor haz tu paella con una capa fina de arroz. ¡Esto le dará el mejor sabor a tu paella! Además, el tamaño de la sartén afecta la proporción de arroz y caldo. Por ejemplo, si quieres cocinar 7 raciones en una sartén del mismo tamaño necesitarás menos caldo.

¡No laves el arroz! El arroz húmedo no podrá absorber tanto sabor como el seco. Utiliza arroz seco directamente de la bolsa.

¡No uses cebolla! La cebolla hace que el arroz se vuelva pegajoso y estropea la textura del arroz.

Por supuesto, si tienes tiempo para cocinar un caldo de setas y verduras en casa, ¡tu arroz tendrá mucho más sabor! Si no tienes tiempo para ello, al menos puedes cocinar las setas a fuego lento en el caldo comprado en la tienda durante unos 30 minutos.

Socarrat, ¡seguro que lo quieres en tu paella! Es una famosa capa de arroz pegada al fondo de la sartén. Para conseguirlo, después de ir a fuego lento, ¡no remuevas más el arroz en tu paella!

Si quieres aún más socarrat, antes de apagar el fuego, ¡súbelo a medio durante unos 20-40 segundos! (pero sin quemar tu arroz)

Cuando veas que todo el caldo se ha vaporizado (casi al final de la cocción), prueba el arroz para determinar si está bien listo. ¡Busca una textura "al dente"! ¡No cocines hasta que el arroz esté suave! Recuerda que, mientras reposa, tu arroz se pondrá un poco más suave. Pero si ves que todo el caldo ya se ha evaporado pero el arroz aún está muy duro por dentro, agrega un poco (30-60 ml/ ¼ de taza) de caldo caliente y sigue cocinando un poco más a fuego lento hasta que el caldo extra se absorba y tu arroz quede al dente. ¡No remuevas el arroz!