

ARROZ ESTILO PAELLA CONEJO/POLLO/VERDURAS

Paella con base de verduras, además de pollo y conejo

 1 hora

 4 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 unidad de pollo, entero, sin piel, crudo (500 g)
- 1/2 unidad de conejo de granja, carne, cruda (440 g)
- 4 raciones individuales de arroz blanco, crudo (320 g)
- 150 gramos de judía verde, cruda
- 150 gramos de guisante, congelado, hervido
- 2 unidades grandes de tomate (520 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (27 g)
- 1 cucharada soperas de pimentón, en polvo (7 g)
- 1 cucharada de postre de azafrán (1 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear y dorar la carne en la paellera/arrocera con aceite y sal. Cuando esté dorada añadir el ajo, sin dejar que se dore del todo: Cuando empiece a cambiar de color, añadir las judías verdes (vainas) y el azafrán, rehogar.
- 2º Añadir el tomate rallado. Cuando se haga, se pone el pimentón y un poco de agua, dejamos cocer 20-25 minutos. Poner el resto del agua (en total 2,5 partes de agua por una de arroz). Cuando comience a hervir, añadir el arroz y los guisantes congelados, unos 20 minutos más de hervor. (fuego fuerte al principio, y más suave después. Si se quiere un poco de socarrat, subir muy al final el fuego a fuerte)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (433 g)	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	582 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	16 g	70 g	27 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	28 %
SODIO	31 mg	133 mg	6 %