



PAELLA VALENCIANA

A Paella é um prato tradicional espanhol que leva arroz e frutos do mar, é uma mistura sofisticada de sabores marcantes. Dica: o arroz mais indicado para a Paella é o arroz bomba (que possui grãos mais curtos), mas você pode substituí-lo pelo arroz comum.

 1 hora 1 hora 40 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de açafrão (1 g)
- 33 unidades de alho (100 g)
- 1 unidade de alho-poró (bulbo e parte inferior da folha) (90 g)
- 4 xícaras de chá de arroz branco (800 g)
- 10 ramos grandes de aspargo (200 g)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (48 ml)
- 400 gramas de peixe (badejo) em filé
- 1 Kg de camarão sete barbas já limpo (sem cabeça)
- 500 gramas de camarão VG já limpo (sem cabeça)
- 1 Kg de camarão VG inteiro
- 500 gramas de camarão VM já limpo (sem cabeça)
- 1 unidade grande de cebolinha verde (25 g)
- 1/4 xícara de chá de coentro fresco (4 g)
- 250 gramas de ervilha em grão
- 5 unidades de lagosta (1 Kg)
- 2 unidades de limão siciliano (120 g)
- 500 gramas de lula em anéis
- 1 Kg de mexilhão
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- 30 tiras de pimentão amarelo (156 g)
- 3 fatias médias de pimentão vermelho (165 g)
- 1,250 Kg de polvo
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 3 colheres de sopa de salsa fresca (30 g)
- 250 gramas de vagem
- 1 colher de chá de páprica (2 g)
- 1 colher de chá de gengibre em pó (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça uma frigideira específica para Paella [ou uma que seja larga e funda] em fogo alto, adicione o azeite, e então, os anéis de lula temperados com sal e pimenta. Quando a lula ficar branca ela estará cozida. Reserve.
- 2º Adicione mais azeite e refogue o alho-poró fatiado, e depois os dentes de alho esmagados. Coloque os temperos secos (açafrão, gengibre e páprica picante) e misture. Adicione em seguida as ervas frescas: coentro, salsinha e cebolinha picadas.
- 3º Em uma panela, coloque 2 litros de água para prepara um caldo com as aparas dos legumes, as cascas dos camarões e as aparas do peixe. Reserve.
- 4º Cozinhe o polvo na panela de pressão por 11 minutos apenas com cebola, pimenta e sal. Depois de cozido, corte-o em cubos e reserve.
- 5º Adicione o caldo coado na paellera, esprema o suco dos limões. Junte o polvo, e depois os camarões sete barbas e os camarões VM (limpos, sem casca e sem cabeça, temperados com sal e pimenta).
- 6º Em seguida, adicione o arroz e o badejo cortado em cubos (também temperado com sal e pimenta), e os anéis de lula.
- 7º Ajuste o sal e a pimenta se necessário, e em seguida arrume de forma harmoniosa os demais ingredientes: aspargos e pimentões já temperados e grelhados previamente, ervilhas, vagens, mexilhões, camarões e a lagosta (os frutos do mar já devem estar temperados com sal e pimenta).
- 8º Tampe a panela e aguarde até que esteja tudo cozido. Sirva na própria panela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (236 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	15 g	35 g	47 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	181 mg	428 mg	18 %