

rebost

VEP!
Com anam?

Paella de verduretes

INGREDIENTS:

- 1 ceba
- 1 pastanagó
- ½ colflori petita
- 2 carxofes
- 1 cabeça d'all
- ½ carabassí
- ½ albergínia
- 6 espàrrecs
- 15 mongetes verdes
- 1 pebre vermell petit
- 1 tassó de salsa de tomàtiga
- 2 fulles de llorer
- oli d'oliva
- sal i pebre bo
- safrà
- picada d'all i julivert
- ½ quilo d'arròs (per a 4 persones)
- 1 litre d'aigua
- ½ pebre vermell torrat per coronar la paella



PROCEDIMENT:

- El primer que farem serà preparar el brou. Dins d'un perol, sofregirem ½ ceba xapada ben petita.
- En ésser daurada la ceba, hi abocarem ½ tassó de salsa de tomàtiga, 2 fulles de llorer, un pessic de sal, un altre de pebre bo i 1 litre d'aigua. Deixarem que bulli tot durant 15 minuts.

rebost

VEP!
Com anam?

- A continuació, prepararem les verdures per a la paella. Xaparem a bocins petits ½ ceba, les mongetes, ½ albergínia, ½ carabassí, 6 espàrrecs, 1 pastanagó, 2 carxofes i ½ colflori.
- Tot seguit, encalentirem oli i sal dins d'una paella. En ésser calent l'oli, hi fregirem la ceba. I després: les mongetes, el pastanagó, les carxofes, 8 alls sencers i 2 fulles de llorer. Deixarem que tot agafi color i, al remat, hi sofregirem també la colflori i els espàrrecs.
- Quan siguin ben cuites totes les verdures, hi abocarem ½ tassó de salsa de tomàtiga i uns brins de safrà.
- Passats uns minuts, tirarem l'arròs. El sofregirem juntament amb les verdures i llavors serà el moment d'abocar el brou que hem preparat de bon principi.
- Ara serà el moment de tastar el brou i rectificar-lo de sal si és menester.
- Llavors, hi afegirem una mica de picada d'all i julivert i, per últim, coronarem la paella amb un parell de tires de pebre vermell torrat.
- A partir d'ara no remenarem gens ni mica l'arròs, deixarem que es cogui a foc suau i, passats 15-20 minuts, ja tendrem enllestida la nostra paella de verdures.
- Bon profit!