

Paella

(4 personer)

Det skal du bruge:

8 kyllingeunderlår eller 4 overlår (ca. 700 g)

1 spsk. flydende fedtstof

2 løg (ca. 200 g)

2-3 fed hvidløg

2 pastinakker (ca. 200 g)

½ citron

1 tsk. røget paprika

1 tsk. gurkemeje

salt, peber

200 g fuldkornsris (ca. 2½ dl)

5 dl hønsbouillon

½ tsk. salt

peber

2 små peberfrugter (ca. 225 g)

150 g ærter, frosne eller friske



Sådan gør du:

Skær overskydende skind og fedt fra kyllingelårene.

Brun dem i fedtstoffet.

Skær løgene i tynde både, og hak hvidløgene.

Skær pastinakkerne i tern eller stave.

Kom grøntsager og krydderier ved kyllingelårene, og svits i yderligere 2-3 min.

Dryp citronsaft over.

Kog ris, bouillon og salt i ca. 5 min.

Bland det med kyllingelår og grøntsager, og tilbered fadet ved 200° C i ca. 30 min.

Skær peberfrugterne i mindre stykker, og bland dem i fadet.

Tilsæt ærterne, og tilbered retten i yderligere ca. 10 min., til kyllingelårene er gennemstegte.

Servering:

Server paellaen med salat og evt. fuldkornsbrød til.

Variation:

Gulerødder eller persillerod kan erstatte pastinak. Alternativt kan du bruge hokkaido græskar eller gule beder.

Du kan udskifte 2 dl bouillon med 2 dl hvidvin.

Kyllingebrystfilet kan bruges i stedet for lår. Bryst skal kun steges i ca. 20 min.

Tip:

Du kan pynte med dampede blåmuslinger og rejer. Brug også den sidste halve citron som pynt.

Pr. person:

Energi 2100 kJ/ 500 kcal

Fedt 15 g - Kulhydrat 55 g - Protein 32 g

Kulhydrat pr. 100 g 12 g