

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr zeevruchten
150 gr gele rijst
2 tomaten
1 paprika
100 gr tuinerwten
1 ui
1 teentje knoflook
1 kippenbouillonblokje
peterselie

PAELLA

Bevat per portie: Kcal: 470 | Eiwit: 22,6 gr | Koolhydraten: 78,7 gr | Vet: 7,6 gr | Vezels: 8,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Haal de harde kern uit de tomaten en snij ze in blokjes.
• Maak de paprika schoon en snij deze in reepjes.
• Maak 400 ml bouillon van het bouillonblokje.
• Neem een ruime (kook)pan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan. Voeg de gele rijst toe en bak dit een minuutje mee terwijl je goed blijft roeren.
• Voeg nu de paprika, tomaat en 250 ml kippenbouillon toe. Laat het gerecht koken tot de rijst gaar is. Dit duurt ongeveer 8 minuten. Voeg indien nodig (een deel van) de resterende 150 ml bouillon toe.
• Voeg ongeveer 5 minuten voor het eind de zeevruchten en tuinerwten toe zodat deze mee kunnen verwarmen.
• Roer een flinke eetlepel fijngehakte peterselie door de paella. Hou eventueel een klein beetje achter om mee te garneren nadat je hebt opgeschept.
• Proef de paella en maak het eventueel verder op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Als je niet van ‘zeevruchten’ houdt kun je bijvoorbeeld ook kiezen voor witvis, garnalen of kipfilet.
• Ik heb gebruik gemaakt van gele rijst waar al saffraan in zat. Je kunt ook zilvervliesrijst of risottorijst gebruiken en daar zelf een beetje saffraan aan toevoegen.