

PRIMI PIATTI

Paella al pesce

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

40 min

CALORIE

612 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Riso padna	400 g
Cozze	1000 g
Gamberi	400 g
Calamari	300 g
Peperone rosso	1
Peperone giallo	1
Peperoncini verdi dolci	4
Pomodori maturi	3
Cipolla	1
Piselli surgelati	100 g
Vino bianco secco	
Prezzemolo tritato	
Aglio	2 spicchi
Brodo vegetale	3 mestoli
Zafferano	2 bustine
Olio d'oliva	4 cucchiai
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Raschiate e lavate le cozze poi fatele aprire a fuoco vivace in un largo tegame con 1/2 bicchiere di vino, uno spicchio di aglio e del prezzemolo tritato.
- 2 Tenete da parte le cozze e filtrate il loro liquido di cottura. Fate dorare la cipolla affettata e lo spicchio di aglio tritato in un grande tegame con 4 cucchiai di olio.
- 3 Unite i calamari puliti e tagliati ad anelli e lasciateli insaporire per qualche minuto. Aggiungete i pomodori sbollentati, spellati e tagliati a dadini e i peperoni mondati e tagliati a filetti.

- 4 Lasciate sobbollire il tutto per 5 minuti poi unite lo zafferano diluito in 3 mestoli di brodo caldo.
- 5 Aggiungete il liquido di cottura delle cozze, il riso e i piselli, mescolate bene, cuocete per 15 minuti poi unite i gamberi sgusciati. Portate a cottura unendo dell'altro brodo nel caso ce ne fosse bisogno.
- 6 A fine cottura, unite alla paella le cozze e un po' di prezzemolo tritato.