

Paella wegetariańska

Ta przystawka to wersja klasycznej potrawy hiszpańskiej. Można ją także podawać jako główne danie.

 Czas na High: 2 godz.

 Czas na Low: 4 godz.

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 140 g mrożonego posiekanego szpinaku, odmrożonego i odsączonego
- 450 g długoziarnistego ryżu
- 1 l wywaru z warzyw
- 1 zielona papryka, bez nasion, pokrojona
- 1 średniej wielkości pomidor, pokrojony na cząstki
- 1 średniej wielkości cebula, posiekana
- 1 średniej wielkości marchewka, posiekana
- 1-2 ząbki czosnku, zmiżdżone
- 15 ml 1 łyżka stołowa posiekanej natki pietruszki
- 3 ml 1/2 łyżeczki nitek szafranu
- 2,5 ml 1/2 łyżeczki soli
- 2,5 ml 1/2 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu
- 1 x 390 g puszka karczochów , pokrojonych na ćwiartki, wypłukanych i odsączonych
- 115 g mrożonego groszku zielonego



Wykonanie:

Do misy wolnowaru Crock-Pot włóż szpinak i ryż, wlej wywar, dodaj paprykę, pomidor, cebulę, marchewkę, czosnek, pietruszkę, szafran, sól i pieprz.

Dokładnie wymieszaj.

Przykryj i gotuj na ustawieniu LOW przez 4 godziny lub na ustawieniu HIGH przez 2 godziny.

Na 15 minut przed podaniem dodaj karczochy i groszek.

Dobrze wymieszaj i przykryj.