

Paella valenciana

L'Horta, el País Valencià

Maite Guerrero

Ingredients

500 g d'arròs, 1 pollastre, ½ conill, 12 cullerades soperes de tomàquet natural ratllat, 400 g de mongeta tendra, 100 g de faves grosses, aigua, oli d'oliva, 1 cullerada de pebre vermell dolç, sal i safrà



Preparació

Talleu el pollastre i el conill a trossets mitjans. Renteu la mongeta tendra i talleu-la en porcions. Desgraneu les faves i reserveu-les. Aboqueu l'oli al centre de la paella. Assegureu-vos que està anivellada i enceneu el foc per a escalfar l'oli. Quan estigui calent, incorporeu-hi el pollastre i el conill. Saleu-los. Deixeu-los coure a foc mitjà fins que es daurin lleugerament.

Afegiu-hi la verdura i ofegueu-la uns minuts. Feu un buit al centre de la paella tot apartant la carn i la verdura. En aquest forat, incorporeu-hi el tomàquet. Sofregiu-lo uns minuts i afegiu-hi el pebre vermell. Deixeu-ho coure a foc lent un minut més. És important que el foc sigui suau en el moment de posar el pebre dolç, ja que correu el risc que es cremi i la paella quedi amargant.

Ara és el moment d'abocar-hi l'aigua. Procureu que estigui al mateix nivell dels cargols de les nanses de la paella. Afegiu-hi una mica de sal i deixeu-ho coure vint minuts, tot afegint-hi aigua si fos necessari.

Tot seguit, hi heu d'incorporar l'arròs. Poseu-hi també el safrà i barregeu-ho. Coeu la paella a foc viu durant vint minuts, fins que l'arròs quedi mig cuit. En aquest moment heu d'abaixar el foc gairebé al mínim i deixar-ho coure uns altres set minuts.

Finalment, apagueu el foc i poseu a sobre un parell de branquetes de romaní. Després de set minuts de repòs, ja estarà a punt per a menjar.

Consorci per a la Normalització Lingüística – Servei Local de Català d'Esparreguera
Can Pasqual – Carrer dels Cavallers, 26, 1a planta – 08292 – Esparreguera
Tel. 93 772 92 92
<http://www.cpnl.cat>
www.twitter.com/SLCEsparreguera
www.facebook.com/slcesparreguera
<http://blogs.cpnl.cat/receptaris>

A/e: esparreguera@cpnl.cat
www.cpnl.cat/xarxa/cnlcanametller
www.twitter.com/jovesillengua
<https://instagram.com/slcesparreguera>
<http://blogs.cpnl.cat/esparreguera>