ENTEGRAL PİRİNÇLİ PAELLA

Michael Montignac

1,2 KG TAVUK, YAĞI ALINMIŞ VE PARÇALANMIŞ
500 GR KALAMAR
500 GR TON BALIĞI KONSERVESİ
250 GR BEZELYE
350 GR UZUN ENTEGRAL PİRİNÇ
750 GR KONSERVE PARÇA DOMATES
3 BÜYÜK SOĞAN
4-5 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
BİR TUTAM SAFRAN
TUZ
KARABİBER

Entegral pirinci 3 saat soğuk suda bekletin ve süzdükten sonra 15 dakika haşlayın. Büyük bir tavada zeytinyağında tavuk parçalarını iyice kızarana dek çevirin. Tavuklar kızarınca bir tarafa koyun.
Aynı tavada kıyılmış soğanları ve süzülmüş konserve parça domatesleri çevirin. Tavaya tekrar tavukları koyun, tuzlayın biberleyin ve iyice karıştırın. 30 dakika hafif ateşte pişsinler. (Suyunu çok çekerse biraz su ekleyin.)
Sonra tavaya iyice temizlenmiş ve yuvarlak kesilmiş kalamarları, bezelyeyi ekleyin. Üzerlerine pişirip bir kenara koyduğunuz pirinci de katın. Tava, pirincin haşlama suyundan 750 gramını alabilecek büyüklükte olmalıdır.
10 dakika karıştırarak pişirin. Sonra üzerine safran serpiştirin ve 25 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin.
Son beşinci dakikada iyice süzülmüş ton balığını katın. Sıcak servis yapın.

Not: Entegral pirinç: Tam rafine edilmemiş, kahverengi pirinç.

© lezzetler.com tarif no:72650 • adı:Entegral Pirinçli Paella • gönderen:huri cihan • indirme tarihi:26.04.2024 - 17:17