

Paella



Hozzávalók (6-8 személyre):

- 10 dkg sovány sertéshús
- 15 dkg bányaszeg
- 6-8 darab kisebb tintahal (fagyasztott vagy friss)
- 40 dkg fekete kagyló
- 1 piros húsú paprika
- 1,2 dl hidegen sajtolt olívaolaj
- 3 gerezd fokhagyma
- 1 csirke (6-8 részre darabolva)
- 10 dkg sült kolbász
- 1 nagy fej vöröshagyma
- 40-45 dkg kerek szemű rizs
- 10 dkg zöldbab (friss vagy fagyasztott)
- 10 dkg zöldborsó (friss vagy fagyasztott)
- 2 paradicsom
- 4 szelet tengeri angolna vagy menyhal
- 1 evőkanál paradicsompüré
- 5-7,5 dl húsleves-alaplé
- 6 articsókaszív (konzerv)
- frissen őrölt feketebors
- 2 csipet sáfrány
- 6 scampi vagy óriásgarnéla

A sertés- és a bányahúst megmossuk, megtöröljük és 3 cm-es kockákra vágjuk. A konyhakész tintahalat felkarikázzuk (ha nem konyhakész, előtte megtisztítjuk, megmossuk és lecsepegtetjük). A kagylókat megmossuk, a paprikát megtisztítjuk és csíkokra vágjuk. Lehetőleg egy paella-serpenyőben (kb. 36 cm átmérőjű) felforrósítjuk az olívaolajat. Kettő meghámozott fokhagymát félbevágunk és egy kis időre a forró olajba tesszük, majd kivesszük. A csirkehúst, a kolbászt, a tintahalat, a sertés- és a bányahúst megpirítjuk az olajban közepes tűzön. A vöröshagymát és a maradék fokhagymát felaprítjuk és a paprikával együtt a serpenyőbe tesszük, és 5 percig sütjük. A serpenyőbe beletesszük a rizst is, üvegesre pároljuk. Megtisztítjuk, megmossuk a zöldbabot és zöldborsót. A paradicsom héját lehúzzuk, a húsát felaprítjuk és a felkockázott hallal, a paradicsompürével együtt a paellához adjuk. 3 percig pároljuk, majd felöntjük húslevessel, beletesszük a babot, a borsót és az articsókát. Sóval, borssal és sáfránnyal ízesítjük. A rákokat a rizs tetejére, a kagylókat a szélére helyezzük és még 15 percig pároljuk. Szükség esetén a rizst utána ízesíthetjük, de lehetőleg nem kevergetve, hanem a serpenyőt gyakran rázogatva. A rizst ne főzzük szét, de száraz se legyen.

Gyakori változatok: sertéshús helyett több csirkehús vagy nyúlhús; kagyló helyett csiga; zöldbab helyett széles bab; csak tengeri hozzávalók