



Wine in Black
CULINAIR



Makkelijke paella met zeevruchten

„Ik dacht altijd dat paella veel te moeilijk en ingewikkeld was om thuis te maken. Maar dit recept lukt altijd en heb ik al verschillende keren voor vrienden gekookt”



Vorbereidingstijd: 30 minuten



Ingrediënten

300 g	paellarijst	200 ml	witte wijn
200 g	garnalen	1 g	safraan
200 g	inktvis	100 g	erwten
300 g	mosselen	½	citroen (sap)
1	ui		olijfolie om te bakken
1	teen knoflook		zout
2	paprika's		peper
1 l	visfond		basilicum om te serveren



Benodigheden

snijplank, grote pan, theedoek, citruspers, mes

Bereiding



1/6

Pel de ui en de knoflook en hak ze beide fijn. Snij de paprika's in hapklare stukken. Bereid de garnalen en de inktvis voor.



2/6

Verhit de olijfolie in een grote pan. Bak de garnalen en de inktvis ongeveer 5 minuten. Neem uit de pan en zet apart.



3/6

Verhit extra olie in de pan. Fruit de ui en de knoflook ongeveer 2 minuten en voeg dan de rijst en de paprika toe. Laat nog ongeveer 2 minuten bakken.



4/6

Blus af met de witte wijn en het visfond. Voeg de saffraan toe en laat het geheel aan de kook komen.



5/6

Draai het vuur laag en laat het geheel rustig koken, tot bijna al het vocht door de rijst is opgenomen. Voeg de mosselen toe en laat deze ongeveer 5 minuten afgedekt garen. Voeg de garnalen en de inktvis toe en laat zonder deksel nog 5 minuten verder koken, of totdat al het vocht is opgenomen. Voeg de erwten toe.



6/6

Dek de pan af met de theedoek en laat het geheel 5 minuten trekken. Verwijder de niet geopende mosselen. Breng op smaak met peper, zout en citroensap. Serveer met basilicum. Eet smakelijk!



Voedingswaarde per portie

kcal
466

Eiwitten
40 g

Vetten
3 g

Koolhydraten
56 g

Eet smakelijk!