

Παέγια

4 μερίδες

Υλικά

- 1 έτοιμο πακέτο περ. 850 γραμμ. «ποικιλία θαλασσινών Θαλάσσια Αγορά»
- 1 γεμάτο κρασοπότηρο αγνό ελαιόλαδο «Ελαιώνες Μανωλάκη»
- 1/2 κιλό ρύζι μπονέ
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο ροδέλες
- 1 πιπεριά φλωρίνης ξεσπρωριασμένη και κομμένη ροδέλες
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό - 1/2 μάραθο & 3-4 κλωνάρια δυόσμο ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 ντομάτες τριμμένες
- 1/2 κρασοπότηρο ούζο
- αλάτι, πιπέρι, κάρυ και 5-6 σπόρους κάρδαμο ξεφλουδισμένους



για την παρουσίαση

1 φαρδύ και βαθύ δίσκο ή το ίδιο το σκεύος μαγειρέματος

χρηστικά μέσα

1 φαρδύ και βαθύ τηγάνι

Παρασκευή

Βράζετε 1 λίτρο νερό (αν έχετε ζωμό από βραστό ψάρι ή και θαλασσινά είναι πολύ καλύτερα). Ζεσταίνετε καλά το ελαιόλαδο και ρίχνετε κρεμμύδια, πιπεριά, μαϊντανό, μάραθο, δυόσμο και κάρδαμο να ψηθούν ανακατεύοντας 5' περίπου ώσπου να μαλακώσουν.

Προσθέτετε ντομάτα, σκόρδο, ούζο και αλατοπίπερο και μαγειρεύετε άλλα 5' ώσπου να έχουν όλα ενωθεί.

Ρίχνετε το ρύζι δυναμώνετε την φωτιά και ανακατεύετε – αφήστε το να ροδίσει περ.5' ακόμα.

Περιχύνετε με το νερό ή τον ζωμό, καρυκεύετε με λίγο ακόμα αλατοπίπερο και κάρυ, ανακατεύετε και μόλις βράσουν σκεπάζετε και ψήνετε 10'.

Τέλος ρίχνετε τα θαλασσινά του πακέτου «Ποικιλία Θαλασσινών της Θαλάσσιας Αγοράς» που στο μεταξύ έχετε πλύνει και σουρώσει. Ανακατεύετε και μόλις βράσουν όλα μαζί πλέον σκεπάζετε και αφήνετε ακόμα 15' χωρίς να ανακατέψετε. Τελειώνοντας αφήστε το να δέσει λίγα λεπτά και σερβίρετε.

Χρόνος προετοιμασίας 10'.

Χρόνος παρασκευής 40'

Κόστος ανά μερίδα περίπου 3 €

Θερμίδες ανά μερίδα περίπου 290



Καλή Όρεξη