Image not found or type unknown

Рецепты Bravolli > Основное блюдо

Паэлья с морепродуктами

Сложность: Вложить душу

5 порций

60 мин

Продукты Bravolli:

Смесь киноа с булгуром

Image not found or type unknown

Ингредиенты:

Для бульона: ½ остова цыпленка, 1 луковица, ½ моркови, черный перец и соль – по вкусу.

Способ приготовления:

- Промыть смесь киноа с булгуром, дать воде стечь.
- Сварить бульон. Нарезать и обжарить в кастрюле без масла лук и морковь до появления черного цвета. Влить воду, добавить перец и соль, добавить куриный остов (кости), варить 35 минут на среднем огне, снимая пену. Кости, лук и морковь убрать.
- Мелким кубиком нарезать лук и перец. Томаты нарезать крупным кубиком. Шампиньоны разрезать на четыре части.
- На сковороде с добавлением растительного масла обжарить лук 3-5 минут, перец – 3 минуты, шампиньоны – 5 минут, томаты – 3 минуты.
- Добавить смесь киноа и булгура, перемешать, добавить специи, залить бульоном, довести до кипения. Готовить без крышки на среднем огне 16-18 минут.
- За 3 минуты до готовности добавить горошек и фасоль.
- Подавать с цедрой и соком лимона.

Image not found or type unknown

Image not found or type unknown