

Gli editoriali.

La ricetta della paella mista

Scopri come preparare la perfetta paella mista di carne e pesce con la nostra ricetta tradizionale spagnola. Ecco gli ingredienti e passaggi dettagliati per un piatto gustosissimo.

In occasione della **Giornata della Paella** che si celebra il **20 settembre**, scopriamo insieme la **paella mista**, uno dei piatti più iconici della cucina spagnola, che unisce il meglio della **terra** e del **mare**. È un piatto ricco e saporito, che combina ingredienti come **carne di pollo**, **coniglio**, e **frutti di mare freschi**. Se ti stai chiedendo come fare la paella mista perfetta, o come si prepara la paella di carne e pesce, continua a leggere questa ricetta per scoprire tutti i segreti.

Tempo preparazione: 90 minuti

Difficoltà: Media

4 persone

Ingredienti:

- 300 g di riso Bomba o riso per paella
- 500 g di pollo a pezzi
- 300 g di coniglio a pezzi
- 200 g di gamberoni
- 200 g di cozze
- 150 g di calamari puliti e tagliati a rondelle
- 1 peperone rosso
- 1 pomodoro maturo



- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 150 g di fagiolini
- 1 bustina di zafferano
- 1 litro di brodo di pollo o pesce
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo fresco per guarnire
- 1 limone tagliato a spicchi

Procedimento

1. Preparazione degli ingredienti: prima di iniziare a cucinare, prepara tutti gli ingredienti. Lava e pulisci i frutti di mare (cozze, gamberoni, calamari). Taglia il pollo e il coniglio a pezzi piccoli. Lava i fagiolini e tagliali a metà. Affetta la cipolla, trita l'aglio e taglia a cubetti il peperone e il pomodoro.

2. Rosolare la carne: in una padella per paella (paellera) grande, scalda l'olio extravergine d'oliva a fuoco medio-alto. Aggiungi il pollo e il coniglio, rosolandoli fino a ottenere una bella doratura su tutti i lati. Togli la carne dalla padella e mettila da parte.

3. Cuocere le verdure: nella stessa padella, aggiungi la cipolla, l'aglio, il peperone e i fagiolini. Cuoci le verdure per circa 5-7 minuti, fino a quando diventano morbide. Aggiungi il pomodoro e la paprika dolce, e lascia cuocere per altri 2-3 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4. Aggiungere il riso e lo zafferano: versa il riso nella padella, mescolandolo bene con le verdure. Fai tostare il riso per 2-3 minuti per far assorbire i sapori. Aggiungi lo zafferano sciolto in un po' di brodo caldo per dare colore e sapore al riso.

5. Aggiungere il brodo e cuocere la paella: versa il brodo caldo (un mestolo alla volta) sul riso, fino a coprirlo completamente. Aggiungi il pollo e il coniglio precedentemente rosolati. Porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti. Evita di mescolare il riso durante la cottura per mantenere la consistenza perfetta.

6. Aggiungere i frutti di mare: dopo 15 minuti, distribuisce uniformemente i gamberoni, le cozze e i calamari sulla paella. Copri la padella con un coperchio o con un foglio di alluminio e lascia cuocere per altri 10 minuti, fino a quando i frutti di mare sono ben cotti e le cozze si aprono.

7. Lascia riposare e servi: una volta che il riso ha assorbito tutto il brodo e i frutti di mare sono cotti, spegni il fuoco e lascia riposare la paella per 5 minuti. Prima di servire, guarnisci con prezzemolo fresco e spicchi di limone.

www.bennet.com