



Forrás: Halak, rákok  
Fotó: Budaházi László

#### Hozzávalók:

25 dkg nagyszemű, fényezett rizs, 4 evőkanál olaj, 3 gerezd fokhagyma, 1 erőleves- vagy zöldségleveskocka, 3 evőkanál fűszeres ketchup, 2 csomag (2 g) sáfrány, 15 szem mag nélküli olajbogyó, 15-15 dkg friss vagy fagyasztott tintahalkarika és kagyló (héjas kagylóból kétszer ennyi kell), 25 dkg előfőzött, friss vagy fagyasztott, tisztított rák  
a díszítéshez: paradicsom, paprika, citrom

1. A paella spanyol specialitás, aminek sokféle változata ismert. Az itt közölt egy otthon is elkészíthető, háziasra szelídített módozat. A rizst átválogatjuk, megmossuk, leszárogatjuk, majd az olajon a zúzott fokhagymával együtt megfuttatjuk.
2. Akkor jó, ha intenzíven érezni a fokhagyma illatát és a rizs jól átforrósodott, de nem pirult meg. A leveskockát belemorzsoljuk, 5 deci forrásban lévő vízzel fölöntjük. A ketchuppal ízesítjük, a sáfránnyal fűszerezzük, és a félbevágott olajbogyót hozzáadjuk.
3. Lefödve, kis lángon kb. 20 percig pároljuk, de meleg sütőben is készülhet.
4. Ezalatt a szobahőmérsékleten fölengedett tengeri „herkentyűket” leöblítjük. A majdnem puha rizshez keverjük, és sütőben, közepes lánggal 10 perc alatt készre pároljuk. Abban az edényben tálaljuk, amelyikben készült. Kimagozott, csíkokra vágott paradicsommal, folszeletelt paprikával meg citrommal díszítjük.

#### Jó tanács

- Fagyasztva kapható tenger gyümölcseit is használhatunk hozzá, de lecsöpögtetett konzervekből is készülhet.
- Az eredeti recept szerint a kagylót meg a rákot a rizzsel együtt pirítják meg.
- Csíkokra vágott piros húsú paprikát és zöldborsót is lehet belefőzni.
- Húsleves helyett halalaplével is főzhetjük.

## Paella tengerész módra

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 512 kcal • 22,8 g fehérje • 20,6 g zsír • 58,7 g szénhidrát • 2,8 g rost • 126 mg koleszterin