

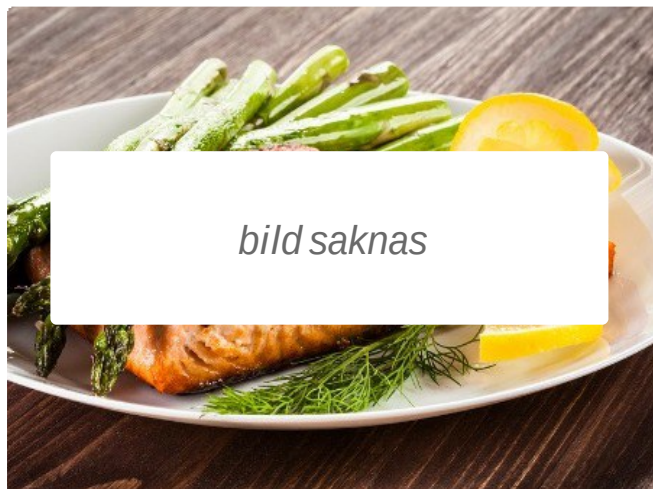


bild saknas

- ▮ 4 port
- ▮ Fisk, Huvudrätt, Lättlagat, Fest

SKALDJURSPAELLA

Ingredienser ▮

1 st lök, gul (*liten*)
 1 klyfta vitlök
 1 st paprika, röd
 1 tsk olivolja
 1/4 g saffran (*1/2 förp saffran à 0,5 g*)
 3 dl ris, avorio
 8 dl buljong, fisk
 (*eller grönsaksbuljong*)
 250 g torskfile
 125 g ärter
 125 g räkor, skalade
 2 msk persilja (*hackad*)
 1 nypa salt
 1 nypa svartpeppar (*nymald*)

Gör så här ▮

1. Skala och finhacka gul lök och vitlök. Kärna ur, skölj och strimla paprikan.
 2. Fräs löken i oljan i en kastrull på svag värme. Rör i saffran, ris och paprika och låt fräsa lätt. Späd med buljongen och låt allt koka på svag värme under lock 15 min.
 3. Skär fisken i tärningar. Blanda ner dem och ärtorna i riset och låt det koka 5 minuter till. Smaksätt med salt och peppar.
 4. Lägg i räkor och persilja, blanda om försiktigt.
- (Recept ur boken "Snabblagat med viktväktarna")