inköpslistan.se

Av: Mattias och Irina

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 ärterna 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")