

## Paella alla valenciana



*La paella alla valenciana è un piatto unico e sicuramente da mangiare in compagnia! Esce un pò dai canoni del "veloce" se decidi di utilizzare il pesce fresco al posto di quello surgelato: in ogni caso semplice e gustoso! E' il piatto che adoro preparare quando invito gli amici a casa perchè mi consente di rimanere a tavola a chiacchierare con loro. D'estate lo servo con litri di sangria fresca !!!!*

### ★ INGREDIENTI ★

(circa 6 persone)

1. 500 gr di petto di pollo
2. 1 chilo di cozze
3. 1 bicchiere di vino bianco
4. 1 peperone rosso
5. 1 peperone verde
6. scampi qb
7. 200 gr di salsiccia piccante
8. 4 spicchi d'aglio

9. 1 cipolla
10. 1 bustina di zafferano
11. 4 tazze di riso
12. olio EVO qb
13. 3 pomodori grandi maturi, ma sodi
14. 1 tazza di piselli
15. sale e pepe qb

### ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- gratta e lava accuratamente le cozze
- mettile in un tegame grande, versa il vino bianco e lasciale per 5', senza coprirle, a fuoco vivo perchè si aprano: spegni e mettile da parte
- mescola in una pentola un litro e mezzo di acqua, lo zafferano e sale qb: metti il riso e fallo cuocere coperto per 15 minuti: spegni e lascia che si gonfi
- lava e taglia i peperoni ad anelli, togliendo i semi e la parte bianca
- lava gli scampi ed asciugali
- taglia la salsiccia a rondelle
- taglia a tocchetti il petto di pollo
- sbuccia l'aglio e la cipolla e tagliali molto finemente
- scotta per 20 secondi i pomodori nell'acqua in ebollizione e toglili loro la pelle ed i semi
- mescola in una pentola un litro e mezzo di acqua, lo zafferano e sale qb
- metti il riso e fallo cuocere, coperto, per 15 minuti.
- spegni e lascia che si gonfi

### ★ PROCEDIMENTO ★

- scalda l'olio in una grande padella (la paella in spagnolo) e fai rosolare l'aglio e la cipolla
- aggiungi il pollo e fai cuocere per 5' finchè risulteranno dorati
- mescola bene e aggiungi tutti gli ingredienti che hai preparato nel seguente ordine: gli anelli di peperoni, le rondelle di salsiccia, le cozze intere con il loro liquido di cottura, gli scampi, i piselli, sale e pepe qb
- copri e lascia cuocere per 20'
- sgocciola il riso se è rimasto del liquido di cottura
- mettilo in un grande piatto da portata preriscaldato
- poni sopra il contenuto della padella, sistemando ad arte i diversi ingredienti

La tua paella alla valenciana è pronta, servila calda e buona tavolata!!!!

---

[Caponata zucchine, melanzane e peperoni](#)



*Avanza sempre qualche verdura "dispari" in frigorifero e di solito rimedio facendo questa caponata di zucchine, melanzane e peperoni! E' buona fumante d'inverno e ottima fredda in estate.*

### ★ INGREDIENTI ★

1. zucchine
2. peperoni
3. melanzane
4. un pomodoro maturo o 2 cucchiaini di passata di pomodoro
5. cipolla
6. olio evo
7. Sale qb

### ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Lava le verdure e tagliale a cubetti

## ★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti olio, cipolla tritata finemente e le verdure a cubetti
- Fai rosolare tutto insieme per qualche minuto, aggiungi il pomodoro, sala e copri con un coperchio
- Quando le verdure cominciano a rilasciare il liquido di cottura togli il coperchio e cuoci fino a quando la consistenza delle verdure è di tuo gradimento, a me piace lasciare le verdure croccanti, se le vuoi più cotte lascia cuocere un pò di più la caponata con il coperchio

Accompagna la tua caponata con carne, affettati, formaggi e...buon appetito!

