



RISO E CEREALI

## Paella vegetariana



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
20 MINCALORIE  
550K

NOTE

### INGREDIENTI

320 g di Riso Vialone Nano

400 g di Fagiolini

2 Peperoni

1 Melanzana

4 Zucchine

2 Cipolle

2 Patate

2 Scalogni

200 ml di Brodo vegetale

1 bustina di Zafferano

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

### Preparazione

- Mettete sul fuoco una pentola capiente piena di acqua per lessare il riso, e portatela a bollore.
- Nel frattempo lavate i fagiolini, mondateli e tagliateli a pezzetti di circa 2 cm; lavate i peperoni, eliminate i filamenti, i semi e tagliateli a cubetti; pulite la melanzana e le zucchine e riducete il tutto a tocchetti. Mondate le cipolle e gli scalogni e tritate le

prime grossolanamente e i secondi finemente; lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a tocchetti. Tenete separate le verdure preparate.

- Quando l'acqua bolle salatela leggermente, versate il riso e cuocetelo per 10 minuti circa, poi scolatelo.
- Intanto in una padella capiente, tipo saltapasta, fate insaporire la cipolla e lo scalogno con un fondo di olio, per 3-4 minuti a fuoco medio e sempre mescolando. Aggiungete i fagiolini, le patate, le zucchine e fate andare su fiamma viva per 1 minuto; versate un mestolo di brodo e fate cuocere per 2-3 minuti, unendo un pizzico di sale e pepe. Unite i peperoni e la melanzana e fate cuocere per 4 minuti circa con un altro po' di brodo.
- Versate il riso cotto e fate cuocere per altri 5-6 minuti, unendo il resto del brodo, al quale avrete aggiunto lo zafferano; se il riso non fosse ancora cotto, unite ancora poca acqua bollente. A fine cottura regolate di sale e servite subito la paella.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Per rendere più fresca e croccante questa ricetta potete usare il riso semintegrale, che mantiene più proprietà nutritive rispetto al riso bianco e che valorizzerà il sapore di questo piatto. Deve essere sciacquato varie volte sotto l'acqua corrente e la sua cottura è di circa 25 minuti.
- Invece dello zafferano potete usare la curcuma, una spezia che ha delle notevoli proprietà benefiche per l'organismo. Usatela come lo zafferano, nella quantità di mezzo cucchiaino raso a testa, ma abbinata a un pizzico di pepe nero e a 2 cucchiaini di olio, che ne facilitano l'assorbimento.