
Paella vegetariana

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

I fagiolini, a seconda delle zone della nostra penisola, vengono identificati con diversi nomi, come ad esempio tegolini o cornetti, ma indipendentemente dal nome che gli si associ, sono sempre gustati da tutti. Infatti, semplicemente lessati o al vapore, conditi con il limone o ripassati in padella con dell'aglio, sono sempre ottimi. Quest'oggi ho pensato ad un piatto che prende spunto dalla paella valenciana, tipica pietanza della cultura spagnola che, in questa versione, potrà essere gustato anche da coloro che non amano la carne ed il pesce. Ingredienti per 4 persone Per la paella: 250 grammi di riso semifino; 200 grammi di fagiolini; 1 cipolla; 1 peperone rosso, 1 peperone giallo; 2 zucchine; 1 carota; 150 grammi di piselli, 2 pomodori rossi; 2 spicchi di aglio; 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 2 bustine di zafferano; 750 ml di brodo di verdure; 1 bicchiere di vino bianco; q.b. di sale e di pepe. Per la presentazione: 2 cucchiaini di prezzemolo tritato; 8 foglie di lattuga; 1 cucchiaino di piselli, 1 manciata di fagiolini, 1 manciata di peperoni tagliati a Julienne. Preparazione. In una grande padella antiaderente, dorare due spicchi di aglio in qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva, quindi aggiungere la cipolla tagliata molto finemente e lasciarla appassire per pochi minuti. Unire le zucchine e le carote tagliate a rondelle e cuocere per altri 2 o 3 minuti. Unire il riso, il sale e lo zafferano sciolto in un mestolo di brodo. Tostare il riso ed aggiungere un bicchiere di vino bianco, alzare la fiamma per farlo evaporare e versare il brodo di verdure caldo. In fine unire i peperoni, precedentemente spellati, tagliati a julienne, i pomodori rossi tagliati a dadini, i piselli ed i fagiolini (precedentemente scottati al vapore) e cuocere ancora per circa 15 minuti a fuoco moderato, fino a quando il riso non si sia ammorbidito. A fine cottura spolverare con del pepe nero tritato al momento. Presentazione. In un piatto da portata disporre le foglie di lattuga ed adagiarvi la paella, creare delle decorazioni con i filetti di peperoni, i piselli ed i fagiolini, terminare spargendo sul piatto il prezzemolo tritato. Cristina Orlandi