

Paelha de Verduras

Vegetariano —   ⌚ 80 min  6 pessoas

chef.continente.pt/receitas/paelha-de-verduras



Ingredientes

100 g de espargos mini
20 de alho
5 g de pimentão
Açafrão q.b.
400 g de arroz
Caldo de legumes (o dobro da quantidade do arroz)
1,5 dl de azeite
Flor de sal e pimenta q.b.
200 g de couve-flor
100 g de pimento vermelho
100 g de batata-doce
200 g de tomate
50 g de ervilhas
100 g de alho francês

Confeção

1. Corte a couve-flor em raminhos, o pimento em tiras, o alho francês às rodelas, a batata-doce aos quartos e os espargos ao meio. Retire a pele ao tomate e pique-o.
2. Coloque numa frigideira o azeite e quando estiver bem quente frite os pimentos. Retire e reserve. De seguida na mesma frigideira coloque as batatas, a couve-flor, as ervilhas, o alho francês, os espargos e por último acrescente o tomate e o alho picado. Adicione o pimentão, 2,5 dl de caldo de legumes, o açafrão, o sal e a pimenta.
3. Deixe cozer durante 15 minutos em lume médio.
4. Acrescente o arroz, mais um pouco de caldo, mexa e deixe cozer em lume forte 15 minutos. Conforme o líquido for evaporando acrescente aos poucos o restante caldo de legumes. De seguida baixe o lume, coloque as tiras de pimento e deixe cozer por mais 10 minutos.