



Arroz en paella con verduras

Nivel de dificultad: Intermedio

Para 4 personas

Tiempo de preparación: 60 min.

Ingredientes

- 1 400 gr. arroz bomba (aprox. 3 tazas). 1,50 €
- 2 2 Alcachofas limpias troceadas de categoría. 0,70 €
- 3 1/2 Manojos de espárragos frescos verdes. 0,98 €
- 4 100 gr. de habas frescas troceadas 0,34 €, pero sin quitarle la vaina
- 5 100 gr. de judías verdes 1,10 €
- 6 100 gr. de tirabeques 1,05 €. Lo podéis encontrar en El Corte Ingles, es una verdura similar a las judías, pero más finas y de un sabor más tierno
- 7 1 Puerro troceado muy finito. 0,50 €
- 8 1 Barqueta de ajetes frescos cortada también muy finita (250 gr. aprox). 1,00 €
- 9 2 Cebolletas picadas muy finitas. 0,66 €
- 10 2 Ajos pelados, sin hebras y cortados en láminas. 0,15 € (Yo usé para esta paella el ajo triturado congelado de La Sirena)
- 11 Sofrito de tomate, con ajos, cebolla, aceite de oliva, laurel, tomillo y romero. Aprox. 250 gr. (se debe hacer antes y tenerlo preparado). 1,50 €
- 12 Caldo de cocido o puchero caliente mezclado a la mitad con caldo de verduras: el doble y algo más que arroz, como 7 tazas (en su defecto, caldo natural de puchero y de verduras marca Aneto, que aunque no sea lo más ortodoxo, no tuve tiempo de preparar el caldo, pero es muy buen sustituto) 3,10 €. Si eres vegetariano, utiliza sólo caldo de verduras.
- 13 Un poco de perejil (yo use el de La Sirena), y unas hebras de azafrán para darle sabor y color. 1,50 €
- 14 Un cuarto de vaso de aceite de oliva y sal. 0,50 €

Total: 14,58 € a dividir entre cuatro, **3,65 €/persona**. El precio inmejorable para una paella deliciosa

Utensilios

- 1 Paella de diámetro interior 50 cm. **(para una capa fina de arroz, que cuece mucho mejor)**
- 2 Paellero (fuego) de gas con bombona de butano
- 3 Cacillo para el sofrito (si previamente no se tiene preparado)





Loleta

Life, Market & Cooking



- 4 Microondas o vitrocerámica para calentar el caldo
- 5 Espumadera, tablas de cortar, papel de aluminio, recipientes varios, etc.

Maridaje

Me decido por un Rioja clásico, **Sierra Cantabria Cuvee Crianza 2007**, con uva 100% tempranillo, de Bodegas Sierra Cantabria. Lo probé hace años y me sorprendió y de vez en cuando me gusta seguirlo. Es muy elegante, con un color cereza y un final a roble. Cuesta 12 €

Preparación

1. Vamos por partes con la preparación previa de las verduras, que cada una tiene su aquél. De lo más importante de esta paella es el orden de cocción de la verduras:

- 1 Alcachofas:** Se limpian y trocean para quedarnos con la parte sabrosa, yo las corto en 4 cada una. No os olvidéis de los guantes que manchan. No les puse limón porque quería que le diese color oscuro a la paella.
- 2 Ajetes:** Se les quita la parte verde oscura del tallo, y se corta a ras del bulbo de la raíz, para que queden limpios y en este caso, se cortan muy finitos y que pasen desapercibidos
- 3 Cebolleta:** Hacemos lo mismo que con los ajetes, las troceamos y las dejamos cortadas finitas. Con esto ningún niño protestará.
- 4 Puerro:** También se limpia y se cortan en juliana muy finitas y pequeñas
- 5 Espárragos:** Se les retira el tallo más duro, y se cortan en rodajas
- 6 Judías verdes:** Se retira sólo la hebra (no la vaina) y se cortan en 2/3 trozos
- 7 Habas:** Se retira también sólo la hebra, tampoco la vaina, y se trocean para que la haba quede en el interior (en trozos de unos 2/3 cm.)
- 8 Tirabeques:** Se le retira la hebra y listo

2. Se doran a fuego medio los ajos (en este caso triturados) con el aceite por 2/3 minutos y se comienza con la ruleta de verduras. Primero se sofríen las judías verdes con un poco de sal hasta que las probemos y están al dente y tiernas, como unos 7/8 minutos y se apartan al perímetro de la paella. Seguidamente las habichuelas sazonadas (al ser trozos más pequeños, tardan algo menos en hacerse), como unos 5/6 minutos, también debéis probarlas y retirarlas al borde. En tercer lugar los espárragos troceados, con otra pizca de sal por otros 4/5 minutos, los probamos, y cuando están al dente se apartan al perímetro. Todo se retira





Loleta

Life, Market & Cooking



pronto porque en el calor del perímetro y la cocción final del caldo se terminarán de hacer.

3. Mientras tanto, tostamos las hebras de azafrán en la vitrocerámica envueltas en papel de aluminio durante no más de 10 segundos. Después las trituramos en el mismo papel y las añadimos al caldo de puchero y verduras ya mezclado para darle sabor y color. (¡cuidado! que de verdad se tuestan muy rápido). Por último, se calienta en el micro el caldo con el azafrán por 5 minutos.

4. Después se sofríen los tirabeques sazonados por 7/8 minutos hasta que queden tiernos, como antes. El siguiente paso serán las alcachofas, con otro poco de sal, por otros 7/8 minutos, y finalmente la cebolleta, puerro y ajetes picados con otra pizca de sal durante 3/5 minutos hasta dorarse un poco. Seguidamente se revuelven todas las verduras que hemos cocinado, mezclándolas. Añadimos el sofrito de tomate ya hecho (tomate, ajo, cebolla, aceite, laurel, tomillo, romero y sal, preparado previamente), y se remueve todo por un par de minutos más. Todo a fuego medio

5. Para terminar antes del caldo, echamos los 400 gr. de arroz medidos en tazas o cacillos, removiéndolo por 5 minutos para que se dore y se suelte un poco. Esto es muy importante

6. En mi caso, el arroz ocupa 3 tazas (dependerá del tamaño que uséis). Por tanto, reservaré de caldo de puchero unas siete tazas, 6 como medida fija del doble de arroz, y una más, para finalmente regar a demanda según vaya viendo la cochura del arroz a medida que se vaya cocinando. Pongo a calentar en el micro el caldo (2 min) a máxima potencia. Todo el caldo debe estar muy caliente cuando lo añadamos a la paella, ya que de otro modo, rompería la cocción del arroz.

7. Y comenzamos con la cocción: Se añade el caldo caliente y se remueve junto con el resto de ingredientes, que doblan exactamente al volumen de arroz, como hemos dicho, 6 tazas. Aplicamos la [Técnica de cocción del arroz en paella](#) si no te ves aún con confianza y soltura para controlar los tiempos y grado de cocción al tipo valenciano. Probamos de sal, Lo dejamos a fuego medio-fuerte por aprox. 5/7 minutos, cuidando que el fuego se propague por toda la paella uniformemente.

8. Reduciremos el fuego a bajo, y lo mantendremos así unos 10/12 min. Al final se habrá evaporado prácticamente todo el caldo





Loleta

Life, Market & Cooking



9. Una vez cumplido el tiempo, probamos el grano, debe estar algo menos que al dente, poco hecho, y si es necesario, regamos con la media taza de caldo que nos queda repartiéndola por igual, esto hace que haya líquido aún en la paella por evaporar. Antes de cubrir la paella con papel aluminio, le colocamos unas ramitas de romero para darle aroma, lo notaréis de la profundidad del sabor del grano.

10. Cubrimos la paella con papel de aluminio, y se sube el fuego de nuevo a medio-alto un par de minutos para que la evaporación de la última taza, surta efecto. Al par de minutos se corta el fuego y, dejando el papel de aluminio, si queremos hacer un poco de socarrat artificialmente, si aún no está "pegadillo", podéis darle otro par de minutos a fuego muy, muy fuerte. Después cortamos el gas y dejamos que repose el arroz durante al menos 5/7 minutos y termine la cocción.

11. Removemos la paella por completo antes de servir, y el arroz en el plato obtendrá la textura homogénea, ya que nunca se hacen por igual los granos del centro que los del perímetro.

12. ¡Listo!. Disfruta del plato, porque es único,... muy elaborado y como véis, otra forma de llevar la huerta en la paella.

