

PAELLA DE TRIGO SARRACENO

Prueba a elaborar platos tradicionales de la cultura mediterránea utilizando cereales menos refinados como la avena, el trigo sarraceno, la cebada....



ELABORACIÓN

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **160g** de trigo sarraceno en crudo
- **200g** de cebolla
- **150g** pimiento rojo
- **200g** de alcachofas
- **100g** de guisantes
- **250g** de brócoli
- **1** tomate
- Azafrán tostado
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

- 1 Lavar y cortar todos los vegetales a brotes y cuñas.
- 2 Sofreír en una sartén la cebolla con un poco de aceite. Añadir el pimiento rojo, las alcachofas y cocinar hasta que esté bien sofrito.
- 3 Añadir los guisantes, el brócoli y el azafrán. Rehogar todo y salpimentar.
- 4 Lavar y agregar a la sartén el trigo sarraceno. Ir añadiendo poco a poco el caldo caliente.
- 5 Dejar cocer suavemente.
- 6 Unos minutos antes, cortar a láminas el tomate y disponer por encima, salpimentar y acabar la cocción.
- 7 Servir.

OBSERVACIONES

Dislipemia	✓
Hipertensión	Preparar la paella sin sal y con caldo de verduras casero o sin sal
Intolerancia a la lactosa	✓
Vegetarianismo	✓
Celiaquía	✓
Hiperuricemia	✓