



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PAELLA



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 eetlepel koolzaadolie
- 250 g halflangkorrelrijst / rijst voor paëlla
- 1 liter vetarme kippebouillon
- 1 kipfilet van 100g
- 100 g scampi's
- 100 g mosselen
- 100 g roze garnalen
- 100 g ongepanneerde inktvisringen
- 200 g tomaten
- 200 g rode paprika's
- 200 g ajuin
- 100 g doperwtten
- 100 g peultjes
- 2 pijpajuintjes
- 2 teentjes knoflook
- enkele safraandraadjes



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



- Cayennepeper
- Paprikapoeder
- citroenpartjes

Bereidingswijze:

- Verhit de olie in een pan.
- Snij de kipfilet in blokjes en kruid met cayennepeper en bak ze goudbruin.
- Voeg de rijst, de vetarme kippebouillon en de saffraan toe en laat sudderen.
- Was en kuis de groenten en snij ze in kleine blokjes en voeg toe aan het geheel (de tomaten kunnen iets later toegevoegd worden = sneller gaar).
- Laat het geheel op een zacht vuurtje verder gaarsudder tot de rijst bijna klaar is (de vloeistof is dan bijna opgeslorpt).
- Breng op smaak met de teentjes knoflook, cayennepeper en paprikapoeder.
- Leg de schaal- en schelpdieren bovenop de rijstmengeling en laat de pan nog enkele minuten op een zacht vuurtje staan tot de zeevruchten gaar zijn.
- Besprenkel met wat citroen of werk af met partjes citroen.
- En smullen maar!!