



Vegetarische groentepaella

Met bonen, olijven en citroen



- Totaal: **35-40** min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Veggie
- Eet binnen **5** dagen
- Glutenvrij
- Lactosevrij

Met enkele aanpassingen en een beetje fantasie kun je traditionele Spaanse paella's gemakkelijk in je eigen keuken maken. Deze vegetarische paella bevat heerlijke kruiden, groenten en kidneybonen.



SYNERA BLANCO

Bij een Spaans gerecht drinken we natuurlijk een Spaanse wijn. Een frisfruitige witte, gemaakt van macabeo en moscatel.



Knoflook



Ui



Champignons ✱



Groene paprika



Kidneybonen



Bladpeterselie ✱



Pompoenpitten



Risottorijst



Paprikapoeder



Kurkuma



Tomatenpuree



Citroen



Leccino olijven ✱

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, vergiet en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische groentepaella**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon in een pan met deksel. Snijd of pers de **knoflook** fijn en snipper de **ui**. Snijd de **champignons** in plakken. Verwijder de zaadlijsten van de **groene paprika** en snijd de **paprika** in blokjes. Laat de **kidneybonen** uitlekken in een vergiet. Snijd de **peterselie** fijn.



4 SNIJDEN

Snijd ondertussen de **citroen** in parten en de **leccino olijven** in ringen.



2 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit een wok of hapjespan met deksel op hoog vuur en rooster de **pompoenpitten**, zonder olie, tot ze beginnen te poffen. Haal uit de pan en bewaar apart. Verhit de roomboter op middelhoog vuur in dezelfde wok of hapjespan en fruit de **knoflook** en **ui** 1 minuut op hoog vuur. Voeg de **champignons** toe en bak 2 - 3 minuten.



5 GAREN

Dek de laatste 10 minuten de wok of hapjespan af. Controleer of de **rijst** al het vocht heeft opgenomen en haal dan de pan van het vuur. Laat 5 minuten afgedekt nagaren, tot hij de juiste smeuigheid heeft. Breng de paella op smaak met peper en zout.



3 RIJST BEREIDEN

Voeg de **risottorijst**, **paprikapoeder**, **kurkuma** en bouillon toe en schep om (zie tip). Voeg de **paprika**, **kidneybonen**, de **tomatenpuree** en de helft van de **peterselie** toe. Breng aan de kook en laat 20 minuten zachtjes koken op laag vuur. Roer nog een paar keer door.



6 SERVEREN

Knijp naar smaak de **citroenpartjes** uit over het gerecht en garneer het gerecht met de overige **peterselie**, **olijven** en **pompoenpitten**.

★ TIP

Schenk na het toevoegen van de risottorijst naar wens een scheutje witte wijn toe. Dit geeft de smaak van de paella net iets meer diepte.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Champignons (g) *	100	200	300	400	500	600
Groene paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kidneybonen (pot)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Bladpeterselie (takjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Pompoenpitten (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Risottorijst (g)	75	150	225	300	375	450
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citroen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Leccino olijven (g) *	15	30	45	60	75	90
Groentebouillon* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2657 / 635	426 / 102
Vet totaal (g)	17	3
Waarvan verzadigd (g)	6,3	1,0
Koolhydraten (g)	93	15
Waarvan suikers (g)	7,6	1,2
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	21	3
Zout (g)	2,9	0,5

ALLERGENEN

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 24 | 2017

HelloFRESH