



Παέγια λαχανικών

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα μεγάλο [τηγάνι](#) σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Σοτάρουμε τα φασολάκια, την πιπεριά κομμένη σε λωρίδες και τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα.
- Ρίχνουμε τον αρακά, το μπούκοβο, την πάπρικα, το σκόρδο ψιλοκομμένο και μαγειρεύουμε 1-2 λεπτά.
- Σβήνουμε με τον χυμό λεμόνι και συνεχίζουμε να μαγειρεύουμε για 2 λεπτά ακόμα.
- Ρίχνουμε τη ντομάτα, το σαφράν, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά.
- Έπειτα προσθέτουμε το ρύζι, το γάλα καρύδας και το νερό.
- Χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και μαγειρεύουμε για 20-25 λεπτά. Ανακατεύουμε για να μην κολλήσει το ρύζι.
- Όταν είναι έτοιμο προσθέτουμε και τον υπόλοιπο χυμό από το λεμόνι, τα μυρωδικά ψιλοκομμένα και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. φασολάκια
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 100 γρ. μανιτάρια champignon
- 150 γρ. αρακά, κατεψυγμένο
- 1 κ.γ. μπούκοβο
- 1 κ.γ. πάπρικα
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένο
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 200 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1/2 κ.γ. κρόκο Κοζάνης (σαφράν)
- αλάτι
- πιπέρι
- 250 γρ. ρύζι καστανό
- 200 γρ. γάλα καρύδας
- 350 γρ. νερό
- 1/4 ματσάκι μαϊντανό
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

371 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	7.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	50.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	17%	40%	19%
7.6 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.27 Αλάτι (γρ.)
8%	20%	30%	5%