



# Παέγια με κοτόπουλο

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος  
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 600 γρ. νερό
- 1 πρέζα κρόκο Κοζάνης (σαφράν)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 σκ. σκόρδο
- 200 γρ. κοτόπουλο, μαγειρεμένο, που έχει περισσέψει
- 150 γρ. ρύζι για ριζότο
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- αλάτι
- πιπέρι
- 30 γρ. βούτυρο, παγωμένο
- 30 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα **κατσαρολάκι** σε δυνατή φωτιά βάζουμε το νερό μαζί με το σαφράν. Με το που πάρει μια βράση αποσύρουμε το κατσαρολάκι από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη μέχρι να το χρειαστούμε.
- Σε μια κατσαρόλα ή **σωτέζα** σε μέτρια φωτιά ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τις πιπεριές, το σκόρδο και το μαγειρεμένο κοτόπουλο σε κυβάκια.
- Σοτάρουμε το κρεμμύδι μαζί με τις πιπεριές για 3 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν ελαφρά.
- Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για 1 λεπτό ακόμα.
- Στη συνέχεια ρίχνουμε το ρύζι μαζί με την πάπρικα, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να ασπρίζει ελαφρά το ρύζι και να κολλάει στον πάτο της κατσαρόλας.
- Ρίχνουμε το αρωματισμένο νερό σε 3 δόσεις ενώ περιμένουμε να απορροφηθεί η πρώτη ποσότητα πριν ρίξουμε την επόμενη. Με το που απορροφηθεί η τρίτη και τελευταία δόση του νερού, προσθέτουμε το κοτόπουλο σε κυβάκια και ανακατεύουμε.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο, την παρμεζάνα και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθούν.
- Σερβίρουμε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

381 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	6.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
19%	23%	33%	13%
5.9 Σάκχαρα (γρ.)	23.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.41 Αλάτι (γρ.)
7%	46%	14%	7%