



Παέγια με κουνουπίδι και μυρωδικά

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1/2 κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκετάκια
- 2 κ.γ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 φινόκιο
- 2 πιπεριές κόκκινες
- 2 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.γ. κουρκουμά
- 1 κ.γ. κύμινο
- 500 γρ. νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 πρέζα κρόκο Κοζάνης (σαφράν)
- 200 γρ. αρακά
- χυμό λάιμ, από 1 λεμόνι
- 1/2 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου
- 8 ντοματίνια

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε το κουνουπίδι στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια και χτυπάμε μέχρι να τριφτεί και να μοιάζει με κόκκους ρυζιού.
- Σε ένα γουόκ ή σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα προσθέτουμε στο τηγάνι.
- Κόβουμε σε λεπτές φέτες το φινόκιο και τις πιπεριές και τα ρίχνουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε την πάπρικα, τον κουρκουμά, το κύμινο και ανακατεύουμε με μια κουτάλα όλα τα υλικά.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε το κουνουπίδι, το νερό, τον κύβο, το σαφράν και ανακατεύουμε με την κουτάλα.
- Χαμηλώνουμε τη φωτιά, καλύπτουμε με ένα καπάκι και σιγοβράζουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά μας και να απορροφηθεί το νερό.
- Αφαιρούμε το καπάκι, προσθέτουμε τον αρακά και ανακατεύουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να μαλακώσει ο αρακάς.
- Βγάζουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, τον κόλιανδρο και τα τοματίνια κομμένα στη μέση.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 135 Θερμίδες (kcal) | 3.6 Λιπαρά (γρ.) | 0.82 Κορ.Λίπη (γρ.) | 15.5 Υδατ/κες (γρ.) |
| 7% | 5% | 4% | 6% |
| 10.6 Σάκχαρα (γρ.) | 6.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 7.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.26 Αλάτι (γρ.) |
| 12% | 12% | 28% | 4% |