



# Παέγια με θαλασσινά

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** ή **σκεύος για παέγια** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, κόβουμε το κολοκυθάκι σε κυβάκια και τα βάζουμε στο σκεύος.
- **Κόβουμε** την πιπεριά σε κυβάκια, τα βάζουμε στο σκεύος και σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Προσθέτουμε το μπούκοβο, το θυμάρι, το ρύζι και σοτάρουμε. Αν στεγνώσει το σκεύος μας προσθέτουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Βάζουμε το σαφράν, το ούζο, το κρασί, το νερό σε δόσεις και ανακατεύουμε συνέχεια. Σιγομαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για 13-15 λεπτά μέχρι να είναι έτοιμο το ρύζι μας.
- Φιλετάρουμε την τσιπούρα και τη βάζουμε στο σκεύος. Προσθέτουμε τις γαρίδες, τα μύδια, τα ντοματίνια, αλάτι, πιπέρι και σιγομαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να είναι έτοιμη η τσιπούρα και ανοίξουν τα μύδια.
- Σερβίρουμε με φέτες και χυμό λεμονιού, πιπέρι, ελαιόλαδο και μαϊντανό.

## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κολοκυθάκι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πρέζα μπούκοβο
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 300 γρ. ρύζι αρμπόριο
- 1 γρ. κρόκο Κοζάνης (σαφράν)
- 50 γρ. ούζο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 600 γρ. νερό
- 500 γρ. τσιπούρα
- 500 γρ. γαρίδες, Νο1
- 1 κιλό μύδια, με κέλυφος, καθαρισμένα
- 150 γρ. ντοματίνια
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1 λεμόνι, σε φέτες
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- πιπέρι
- ελαιόλαδο
- μαϊντανό

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

297 Θερμίδες (kcal)	5.6 Λιπαρά (γρ.)	1.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	8%	6%	11%
2.6 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.3 Αλάτι (γρ.)
3%	62%	6%	22%