



PAELLA DE POLLASTRE I CONILL

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de pollastre
- 400 g de conill
- 320 g de arròs
- 2 dents de all
- 150 g de bajoques planes
- 150 g de garrofó cuit
- 240 g de tomaques madures
- 40 g de oli d'oliva verge
- 1 unitat de safrà
- 1 g de pebre roig dolç
- 1 unitat de branqueta de romer
- sal

LA PREPARACIÓ

- En primer lloc trosseja el pollastre i el conill i frig-los en la paella amb oli i sal; afig-hi els alls sencers, que es retiren una vegada fregits. Una volta daurat el pollastre i el conill, afig-hi les bajoques, el safrà i remena-ho; tira-hi la tomaca i, una vegada feta, afig-hi el pimentó i l'aigua i deixa-ho coure 30 minuts.
- Passat este temps, completa-ho d'aigua, tenint en compte que ha de tindre 3 parts de caldo per una d'arròs i, quan comence a bullir de nou, afig-hi l'arròs i cou-ho 10 minuts. A continuació, posa el garrofó i el romer sobre l'arròs i deixa-ho 8-10 minuts més.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 82.7 g	Grases 23.9 g
Kcal 735	Proteïnes 41.2 g

- Controla el foc. Una paella necessita foc fort al principi i suau després, per a acabar amb una pujada de foc que serà la que faça el socarrat.