

## PAELLA VEGETALE



NB: i ceci richiedono di essere lasciati in ammollo in acqua una notte intera prima di essere cucinati, come indicato nel procedimento di preparazione.

### Ingredienti per 5 persone:

400 gr di riso integrale;  
150 gr di ceci;  
200 gr di piselli fini freschi o surgelati;  
1 peperone giallo e 1 rosso tagliati a striscioline;  
1 cipolla tagliata a dadini;  
2 spicchi d'aglio tritati;  
olio d'oliva;  
sale, shoyu e dado vegetale in polvere;  
zafferano (125 mg), peperoncino in polvere e zenzero in polvere;  
5 cm di alga kombu.

### Preparazione:

Dopo averli lasciati in ammollo per almeno 12 ore, scolare e sciacquare i **CECI**.  
Farli cuocere in una quantità d'acqua che sia circa il triplo del loro volume, con la striscia di alga kombu per almeno un'ora, a fuoco moderato, avendo cura di togliere la schiuma che si forma inizialmente in superficie.  
Salare 10 minuti prima di spegnere il fuoco. Eliminare l'alga a fine cottura.

Lavare il **RISO** in un recipiente, cambiando l'acqua fino a che perda la torpidità.  
Dopo averlo scolato, mettere il riso con 600 ml di acqua in una pentola dal fondo pesante (altrimenti usare uno spargifiamma in ghisa) e portare a bollore.  
Quindi salare con 1 c colmo di sale (circa 5 gr) e cuocere per 35 - 40 minuti a fuoco minimo, con coperchio, senza mescolare, con attenzione che il riso risulti cotto ma ancora ben al dente.  
Se rimanesse del liquido di cottura, scolarlo.



Mentre il riso cuoce, scottare in acqua bollente salata i **PISELLI** quel tanto che basta perché rimangano al dente (1-2 minuti), quindi scolarli.

In un'ampia padella dal fondo pesante far saltare per qualche minuto l'aglio, la cipolla e i **PEPERONI** con 3 cucchiaini d'olio e un po' di sale, mescolando perché non si attacchino. Aggiungervi quindi: i ceci dopo averli scolati,  $\frac{1}{2}$  c di zenzero, una puntina di peperoncino, un cucchiaino di shoyu e proseguire la cottura fino a che i peperoni comincino ad appassire, avendo cura di aggiungere quel tanto d'acqua per evitare che si attacchino.

A quel punto unire anche i piselli ed un altro cucchiaino di shoyu, mescolare ancora e dopo poco spegnere il fuoco.

Quindi aggiungere il riso ancora caldo, dopo averlo condito con un cucchiaino d'olio, lo zafferano e dado vegetale q.b. (1 o 2 c).

Mescolare bene nella teglia, eventualmente a fuoco ancora acceso.  
Servire subito.