Ben's Original™

Ρύζι Παέγια
ΣΥΝΤΑΓΗ

Ρύζι Παέγια



Χρόνος	40 λεπτά
Συστατικά	13 υλικά
Μερίδες	2 x

Μετατρέψτε το δείπνο σε γιορτή! Το Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά είναι γεμάτο γεύση και έτοιμο να το μοιραστείτε με όλη την οικογένεια.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά 220g
- 1 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 4 μπουτάκια κοτόπουλο
- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κουτ. γλυκού πάπρικα
- 1 κουτ. γλυκού κύμινο σε σκόνη
- 1 κουτ. γλυκού ρίγανη
- 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτές
- 1 κύβος κοτόπουλου

- 100γρ κατεψυγμένος αρακάς
- 1 μικρή χούφτα μαϊντανός, ψιλοκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανακατέψτε τα αποξηραμένα μυρωδικά, μαζί με αλάτι και πιπέρι και αφήστε τα στην άκρη. Τοποθετήστε τα μπουτάκια κοτόπουλο σε ένα μπολ, μαζί με το ηλιέλαιο και το μισό μείγμα μπαχαρικών. Ανακατέψτε, μέχρι να καλυφθεί καλά.
2. Ζεστάνετε μία κατσαρόλα με το καπάκι, σε μέση προς υψηλή θερμοκρασία. Σοτάρετε τα μπουτάκια κοτόπουλο από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν, και στη συνέχεια μεταφέρετέ τα σε ένα πιάτο. Προσθέστε το κρεμμύδι και τις πιπεριές, κατεβάζοντας τη θερμοκρασία στο χαμηλό.
3. Όταν τα κρεμμύδια αρχίσουν να γίνονται διαφανή, ρίξτε μέσα το σκόρδο, τα αποξηραμένα καρυκεύματα και τον ντοματοπελτέ στην κατσαρόλα. Μαγειρέψτε για 3 ακόμη λεπτά και μετά προσθέστε τον κύβο, μαζί με 300ml νερό.
4. Επιστρέψτε τα μπουτάκια κοτόπουλο στην κατσαρόλα και καλύψτε την με το καπάκι. Αφήστε την να βράσει και στη συνέχεια χαμηλώστε τη φωτιά, για να σιγοβράσει, για 20 λεπτά, μέχρι να «πιεί» τα υγρά του και να μαγειρευτεί σωστά το κοτόπουλο.
5. Προσθέστε τον αρακά, το ρύζι και τον μαϊντανό και ανακατέψτε καλά. Αφήστε τα να ψηθούν για 5 ακόμη λεπτά, για να ζεσταθούν ο αρακάς και το ρύζι και να απορροφήσουν όλες τις γεύσεις.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 2514kJ
- Πρωτεΐνη (g) 35.7g
- Υδατάνθρακες (g) 49.1g
- Σάκχαρα (g) 7.8g
- Λιπαρά (g) 27.2g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 6.4g
- Νάτριο (mg) 704.0mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Λαχανικά, Περισσότερο από 30’, Πιάτα από όλο τον Κόσμο, Φτιάξτε το δικό σας takeaway, Συνταγές για Παιδιά, Αγαπημένα Λαχανικά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Γεμιστές Πιπεριές

ΧΡΟΝΟΣ

30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά



Fajitas με Λαχανικά

ΧΡΟΝΟΣ

20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

10 υλικά



Μεξικάνικη Πίτα με Κοτόπουλο

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

13 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/spanish-style-rice*