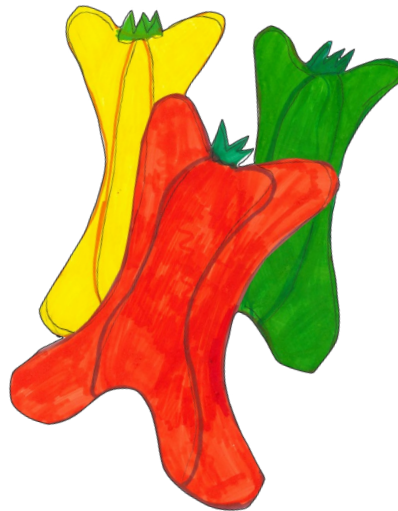




PAELLA CON POLLO E VERDURE

QUESTA PAELLA CON POLLO E
VERDURE È UN PIATTO UNICO
SCENOGRAFICO E SAPORITO,
PERFETTO PER UN PRANZO IN
COMPAGNIA O UNA CENA TRA AMICI.



LA PAELLA, DAL NOME DELLA TIPICA
PADELLA LARGA E BASSA IN CUI
VIENE CUCINATA, NASCE NELLE
CAMPAGNE DI VALENCIA, IN SPAGNA.

USA UN BUON BRODO SAPORITO E
SPEZIE COME LO ZAFFERANO PER
IL COLORE E L'AROMA. SERVILA
DIRETTAMENTE IN TAVOLA NELLA
PADELLA!



LA PAELLA È UN'ESPLOSIONE DI
COLORI E PROFUMI MEDITERRANEI
CHE RIEMPIONO LA CUCINA E IL
CUORE. UN PIATTO CHE INVITA
ALLA CONDIVISIONE E ALLA FESTA,
ALLA GIOIA DI STARE INSIEME.



DIFFICOLTÀ



QUANTITÀ

4 PERSONE



TEMPO PREPARAZIONE

1 ORA E 30 MINUTI



INGREDIENTI E QUANTITÀ



RISO
4 BICCHIERI



POLLO
1 VASCHETTA
300g



PISELLI
1 BUSTA



POMODORINI
1 VASCHETTA



FAGIOLINI
200g



ZUCCHINE
4



CAROTE
2



PEPERONI
1



CIPOLLE
1



ZAFFERANO
2 BUSTINE



**DADO BRODO
VEGETALE**
1



PRIMA DI COMINCIARE CONTROLLA DI AVERE



PENTOLA



PADELLA



MESTOLO



VASSOIO



COLTELLO



TAGLIERE



PENSATO PER TE DA



PAOLO



SOFIA



SERGIO

PROCEDIMENTO

1



TAGLIA LE VERDURE.

2



TAGLIA IL POLLO.

3



NELLA PADELLA METTI A
SOFFRIGGERE LA CIPOLLA
TAGLIATA E UN FILO DI OLIO.
POI AGGIUNGI IL RESTO DELLE
VERDURE.

4



CUOCI IL POLLO IN UNA PADELLA.

5



NELLA PENTOLA CON LE VERDURE
AGGIUNGI IL RISO. MESCOLA TUTTO.

6



AGGIUNGI IL BRODO VEGETALE
E LO ZAFFERANO.

7



NELLA PENTOLA AGGIUNGI IL POLLO
COTTO E MESCOLA BENE TUTTO.



Il ***"Calendario dei sapori"***, sostiene le attività sociali dell'associazione Trisomia 21 aps, volte a supportare il percorso di crescita e autonomia delle persone con sindrome di Down e disabilità intellettive affini.



at21@at21.it - 055 5000 458 - Viale Volta n 18, FI - at21.it