

Paëlla 4 Peace

(voor 4-5 personen)

Ingrediënten:

- 225g Witte Basmati rijst (Madal Bal)
- 2x grote ui
- 1x kleine of halve grote courgette
- 100g zwarte olijven: (potje 180g La Bioldea)
- 190g artisjokken: (potje Greenage)
- 200g zoete mais (potje LunaeTerra)
- 225g Bevroren sperziebonen(0.5 pak Natural Cool)
- 1x rode paprika
- 1x kleine of halve grote verse rode pepers
- 200g gerookte tofu (1 pakje Taifun)
- 50g zongedroogde tomaten (pakje 100g Terrasana)
- 1 portobello
- 1x grote of 2 kleine teentjes knoflook
- Garnering: cherry tomaatjes & Peterselie

Kruiden:

- 0.5x eetlepel kurkuma poeder
- 1x eetlepel groente bouillonpoeder (Vetara)
- 1x eetlepel gerookt paprikapoeder
- Evt 1x eetlepel Provençaalse kruiden

Bereiding:

1. Doe de sperziebonen op een ovenplaat en zet ze 10 minuten in de oven op 200 graden om te ontdooien.
2. Zet dan de rijst aan de kook met 1 deel rijst en 2 delen water. Doe hier ook al de kurkuma en de bouillonpoeder bij. Als het kookt dan het vuur helemaal zacht zetten en in 10 minuten gaar laten koken. Wanneer het klaar is de hete rijst uitspreiden in een ovenschaal om te zorgen dat hij niet te veel aan elkaar koekt.
3. Was ondertussen alle groenten.
4. Pel en snij de uien. Snij de uien niet te fijn. bak ze in een eetlepel olijfolie of evt. kokosolie.
5. Pers daarna de knoflook en doe ze bij de uien in de pan, snij ook de rode peper fijn, zonder de pitjes, en doe ze erbij.
6. Neem de Provençaalse kruiden en snij ze evt. wat fijner, doe het daarna bij de uien in de pan om mee te stomen.
7. Als de uien met de knoflook en de kruiden aan het sudderen zijn kunnen de paprika's ontpit worden en vervolgens gesneden in grove stukjes. Doe ze daarna bij de uien in de pan om mee te garen. Doe hetzelfde met de courgette.
8. In de tussentijd kan je de zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes snijden. Als dit klaar is kunnen ze ook in de pan mee garen.
9. Nu kan de mais, olijven en artisjok afgegoten worden in een vergiet. Snij ook de gerookte tofu in blokjes en doe ze bij erbij in het vergiet.
10. Tegen deze tijd zijn de groenten waarschijnlijk wel bijna klaar en kan het gerookte paprikapoeder erdoor geroerd worden, daarna nog even laten sudderen.
11. Nu kan alles gemengd gaan worden. Doe alles in de pan en verwarm nog even door.
12. Doe het geheel op een schaal en verdeel er het fijngehakte peterselieplantje overheen en daarna de cherry tomaatjes, gehalveerd.