SKALDJUR

Paella på blomkålsris med räkor och kyckling

Kock: **Monika Österheim** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

Blomkålsris är bra mat och blir mer och mer populärt. Idag lånade jag Morbergs Paella och gjorde om den med blomkålsris. Riktigt bra och gott blev det. Såklart inte som en riktig paella men gillar man smakerna, vill äta mer grönt och är förtjust i blomkål blir detta perfekt. Under länken Att riva blomkålsris finns det flera tips på annat gott man kan laga med blomkålsris.

Lägg till blåmusslor om du vill eller lägg till spansk korv, chorizo. Anpassa själv mängderna på kyckling/korv och skaldjur efter vad du har hemma eller vad du tycker mest om. Skippa kött om du vill laga vegetariskt men äter skaldjur.
Servera eventuellt bröd till. En klick chilimayo eller Citron- och srirachasås passar också bra till.

INGREDIENSER

1 st stort blomkålshuvud (drygt 1 kg)
1 st gul lök

2 st vitlöksklyftor
1 brk krossade tomater
4.5 dl buljong (grönsak el kyckling)
1 st liten röd paprika
1.5 tsk salt
1 pkt saffran
1 st torkat lagerblad
1 krm chilipulver
1 msk paprikapulver
2 nypor cayennepeppar
500 g benfri kyckling
300 g färska eller frysta räkor

GÖR SÅ HÄR

1. Skär av buketterna på blomkålshuvudet (spara resten till mos el annan vegetarisk rätt). Pulsera buketterna i en blender med vatten i två omgångar (eller mixa/riv dem) tills de blir som riskorn - tar sekunder så se upp så att det inte blir sand. Om du har kört blomkålen i blender, låt "riset" rinna av i en sil eller durkslag.

2. Häll tomater, buljong och lagerblad i en kastrull. Värm.

3. Hacka lök och vitlök. Skär paprikan i tärningar. Hetta upp en stekpanna och fräs löken 5 min på medelvärme tills den är mjuk och blank. Tillsätt vitlök och fräs med ett par min. Tillsätt paprikan och fräs ihop ytterligare några min.

4. Häll lök- och paprikamixen i kastrullen med tomatkross och buljong. Fortsätt hålla kastrullen varm.

5. Har du kycklingrester från kylen, skär i bitar och lägg i kastrullen. Om du ska ha i färsk kyckling, salta och bryn den gyllene i olja i en stekpanna. Tillsätt kycklingen i lagom munsbitar i kastrullen.

6. Öka värmen i stekpannan (låt fettet från kycklingen vara kvar i pannan) och fräs det avrunna "riset" på hög värme så att det ångar av och sjunker ihop. Strö över några nypor salt. Rör ofta. Fräs det ända tills det börjar få lätt färg här och där. Smaka av så att det har mjuknat (ska ha lite tuggmotstånd men inte vara hårt - ej heller helt mjukt). Sänk värmen, låt "riset" vara kvar i pannan (såsen ska strax hällas över).

7. Tillbaka till den varma såsen. Smaka av med chilipulver, paprikapulver och cayennepeppar. Korrigera sältan och smakerna tills det är gott. Tillsätt saffran. Ge såsen ett uppkok och häll den över "riset" i stekpannan.

8 Låt såsen puttra med "riset" i ca 10 min. Tillsätt räkorna de sista 5 min. Rör då och då. Om det finns för mycket vätska, fiska upp en del av överflödet (blomkålsriset absorberar ingen vätska som ris gör).

9 Blanda runt nyskuren bladpersilja och servera med citronklyftor och eventuellt en brödbit.