

---

## 275. "Wegańska paella" / "Vegan paella"

Paella wegańska - przepis



Dziś ATELIER SMAKU na specjalne życzenie kieruje się w stronę Hiszpanii. Serwujemy Wam przepis na wegańską paellę, czyli kolejne pyszne i sycące danie jednogarnkowe. Ponieważ odcinek i przepis mają wersję angielską przygotowaną przez [Translab](#), możecie się nim dzielić ze swoimi przyjaciółmi, którzy nie mówią po polsku.

Sprawdźcie też inne nasze [przepisy na wegańskie obiady](#).



Today THE ATELIER OF TASTE is taking a short trip to Spain, at a special request. We're serving vegan paella, which is another delicious and nourishing one pot meal. Since the episode and the recipe have English versions prepared by [Translab](#), you can share it with your friends who don't speak Polish.

Czas / Time: 1 godzina / hour

Ilość / Amount: 2 porcje / portions

Składniki / Ingredients:

- 1 szklanka brązowego okrągłego ryżu / glass brown round rice 1
- 1 papryka czerwona / red pepper
- 1 papryka żółta / yellow pepper
- 1 papryka zielona / green pepper
- 1 szklanka zielonego groszku (może być mrożony) / 1 glass green peas (could be frozen)
- 1 garść wodorostów wakame / 1 fistful wakame seaweed
- 3 łyżki marynowanych kaparów wraz z zalewą / 1 tablespoons marinated capers with the marinade
- 3 łyżki pokrojonych zielonych oliwek / 1 tablespoons chopped green olives
- 1 łyżka wędzonej słodkiej papryki / 1 tablespoon of smoked sweet pepper
- 3/4 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu / 3/4 teaspoon ground black pepper
- 1/2 łyżeczki asafetydy / 1/2 teaspoon asafoetida
- 2 szczypty szafranu / 2 pinches saffron
- 4 łyżki oliwy do smażenia / 4 tablespoons olive oil for frying
- 1 łyżka oliwy truflowej / 1 tablespoons truffle oil
- 2 szklanki białego półsłodkiego wina (my użyliśmy bezalkoholowego) / 2 glasses semi-sweet white wine (we used an alcohol free one)
- 1 limonka / 1 lime
- 1 garść liści kolendry / 1 fistful coriander leafs
- 1/2 szklanki wrzątku / 1/2 glass boiling water

Sposób przygotowania / Instructions:

---

Na patelni bez plastikowych lub drewnianych uchwytów (będziemy ją później wstawiać do rozgrzanego piekarnika) rozgrzewamy oliwę i smażymy na niej paprykę pokrojoną w drobną kostkę przez kilka minut. Dorzucamy ryż i smażymy jeszcze kilka minut od czasu do czasu mieszając. Szafran zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na bok aby puścił kolor. Do ryżu z papryką wsypujemy przyprawy i całość mieszamy, a następnie dolewamy zaparzony szafran i wino. Całość doprowadzamy do wrzenia i zmniejszamy moc palnika aby ryż się nie przypalił. Jeżeli używamy ryżu pełnoziarnistego to możemy od czasu do czasu zamieszać ponieważ nie rozpada się tak jak zwykły ryż. Jednak, gdy użyjemy białego okrągłego to od mieszania może się rozpaść gdyż jest delikatniejszy. Gdy ryż wchłonie wodę z winem i zrobi się lekko przezroczysty, dodajemy na patelnię groszek, wodorosty, mieszamy i polewamy oliwą truflową. Doprowadzamy do wrzenia i wstawiamy patelnię do rozgrzanego piekarnika na 10-15 minut aby paella jeszcze doszła w ciepłe. Po wyjęciu z piekarnika serwujemy ją na patelni, w której się robiła, posypaną posiekaną natką pietruszki lub tak jak u nas kolendry i udekorowaną pokrojoną limonką. Smacznego i na zdrowie!



Heat up olive oil in a frying pan and fry finely chopped peppers on it for a few minutes. Use a pan without plastic or wooden handles, as we'll put it into a hot oven later. Add rice and fry for another few minutes. Stir it from time to time. Pour hot water over saffron and put it aside so that it lets its colour out. Add seasonings to the rice with peppers and stir it all. Then, add the brewed saffron and wine. Bring it all to the boil and reduce the heat so that the rice doesn't burn. If you use whole-grain rice, you can stir it from time to time, as it doesn't fall apart like regular rice. However, if you use white round rice, it can fall apart because of stirring as it's more delicate. When the rice absorbs the water and wine and becomes slightly transparent, add peas and seaweeds. Stir it and pour truffle olive oil over it. Bring it to the boil and put the pan into a hot oven for 10-15 minutes, to finish the paella off. When you've taken it out of the oven, serve it in the pan in which it was made. Serve it with chopped parsley leaves or, as we do, with coriander. Decorate it with pieces of lime. Enjoy it! It's good for you!