

Диетическая паэлья с морепродуктами



На 100 грамм:
Калорийность: **158.67 ккал.**
Белки: **9.96 г.**
Жиры: **0.77 г.**
Углеводы: **27.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskaya-paelya-s-moreproduktami/>

Ингредиенты:

- 400-500 гр коктейля из морепродуктов (у меня были морские гребешки, кусочки лосося, кольца кальмара, мидии, можно добавлять еще и креветки, но у меня на них аллергия – поэтому я креветки я не добавляла)
- 300 гр риса (у меня микс бурого и дикого риса)
- 1 луковица
- 100 гр зеленого замороженного горошка
- микс специй для паэлья (обязательно шафран, анис, гвоздика, паприка, соль) по вкусу
- 2 ст.л. томатной пасты без сахара и соли
- масло по вашему вкусу и выбору (я не добавляла)

Приготовление:

В небольшом количестве воды под крышкой тушим морепродукты, кроме мидий минут 10-15. Перекладываем морепродукты на тарелку, в ту же сковороду добавляем специи, соль и нарезанный мелко лук.

Как только лук немного пашируется, добавляем в сковороду рис.

Слегка обжариваем без масла несколько минут.

Заливаем водой на «1 палец выше риса».

Добавляем томатную пасту, все тщательно перемешиваем и тушим под крышкой почти до готовности, слегка снизив огонь.

За пять минут до готовности, добавляем к рису готовые морепродукты, замороженный зеленый горошек и мидии.

Готовим под крышкой еще минут 6-7.

В готовое блюдо можно добавить немного масла по вашему желанию (растительного или

масла ГХИ или не добавляйте масло вовсе).

Вот и все. Фантастическая и полезная паэлья готова.
Паэлью подавайте к столу горячей и приятного вам аппетита!