

# Paella alla valenciana

Categoria: Sapori dal Mondo - Spagna



## Informazioni Generali

|                         |                      |                        |
|-------------------------|----------------------|------------------------|
| Preparazione:<br>15 min | Cottura:<br>40 min   | Dosi per:<br>4 persone |
| Costo:<br>Medio         | Difficoltà:<br>Bassa |                        |

La prima, vera, **Paella** nasce a **Valencia** ed è, come per la maggior parte dei piatti tradizionali, frutto della fantasia popolare dei contadini, gente umile e povera, che lavoravano nelle campagne e nelle risaie e che, all'ora di pranzo, si riunivano e preparavano questo piatto con tutto ciò che avevano a disposizione: riso, anatra, coniglio, fagiolini, pomodoro, zafferano e, se se ne trovavano in giro, lumache.

Alla fine del XIX secolo, da ricetta popolare, la Paella iniziò ad essere proposta anche nei menù delle osterie e nei chioschi sulle spiagge di Valencia ed Alicante da dove si diffuse in tutta la Spagna e poi in tutto il mondo grazie ai turisti.

Oggi la Paella è uno dei piatti più amati e conosciuti in tutto il mondo.

Etimologicamente la parola "**Paella**", deriva dal latino "**patella**" da cui deriva anche l'italiano padella e indica, appunto, una padella in ferro molto larga e poco profonda munita di due impugnature opposte, che veniva utilizzato soprattutto dai Valenciani per cucinare piatti a base di riso o di fideos (gli spaghetti spagnoli).

Inizialmente la paella veniva chiamata "**arròs a la paella**" ovvero riso in padella, ma col tempo si è affermato l'uso di indicare col termine paella, la ricetta, mentre la padella in se stessa viene chiamata "**paellera**".



## Ingredienti

|   |  |
|---|--|
| » <b>Acqua</b><br>calda o brodo vegetale 1,2 litro    | » <b>Peperoni</b><br>rosso 150 gr            |
| » <b>Coniglio</b><br>400 gr                           | » <b>Pollo</b><br>400 gr                     |
| » <b>Fagioli</b><br>bianchi di Spagna lessi 200 gr    | » <b>Pomodori</b><br>passata 200 ml          |
| » <b>Fagiolini</b><br>piattoni 150 gr                 | » <b>Riso</b><br>arborio o originario 400 gr |
| » <b>Olio</b><br>di oliva 8 cucchiaini                | » <b>Sale</b><br>q.b.                        |
| » <b>Paprika</b><br>dolce 1 cucchiaino                | » <b>Zafferano</b><br>in polvere 2 bustine   |
| » <b>Peperoncino</b><br>dolce in polvere 1 cucchiaino |  |

## Preparazione



Per prima cosa pulite e tagliate in piccole parti il pollo e il coniglio (1), quindi mettete nel caratteristico tegame (paella) l'olio e scaldatelo (2); unitevi un po' di sale (3)



aggiungete la carne di pollo e coniglio a pezzi (4), quindi fate rosolare a fuoco medio per almeno 10-15 minuti, rigirando i pezzi di carne su ogni lato, quindi tagliate i fagiolini piattoni in tre parti e i peperoni a falde (5) e quando il pollo sarà rosolato (6)



aggiungete le taccole pulite e tagliate in tre pezzi (7) assieme al peperone rosso a falde (8): fate rosolare per altri 10 minuti girando di tanto in tanto. Aggiungete i fagioli bianchi di Spagna (9) (se li avete freschi potete aggiungerli assieme alle verdure di prima) e poi,



dopo un paio di minuti unite la passata di pomodoro (10). Dopo aver mescolato, aggiungete l'acqua calda (o il brodo) (11), le spezie (peperoncino, zafferano e paprika) e amalgamate bene il tutto (12);



aggiustate di sale per ottenere un brodo saporito (13) e infine aggiungete il riso (14), che sparpaglierete bene in tutta la paellera. Da questo momento in poi, non dovrete toccare più il riso (15). Alzate il fuoco e lasciate cuocere per 7-8 minuti a fuoco allegro, dopodiché abbassate a fuoco medio e continuate la cottura per altri 10 minuti, fino a che il riso non si asciugherà. A tal scopo, trascorsi i 18 minuti, controllate il centro della paella con un cucchiaio, discostando il riso: se non scorgerete più liquido di cottura la paella alla valenciana sarà bella asciutta, come dovrebbe essere per essere gustata al pieno del suo sapore!



Ecco dove assaggiare un'ottima Paella...



### Consiglio

Se volete rendere la vostra Paella più leggera potete

utilizzare del riso integrale al posto del parboiled.

Inoltre potete aggiungere ½ bicchiere di vino rosso durante la cottura della carne per renderla più saporita.

### Curiosità

Sembra che originariamente la paella venisse preparata con gli avanzi dei giorni di festa ed è per questo che, a parte la ricetta della paella alla Valenciana, ogni regione della Spagna la prepara a modo suo creandone diverse varianti.

I Valenciani però, dal canto loro, non considerano affatto queste varianti, fieri della loro ricetta originale.

Se vi trovate in Spagna e volete assaggiare la vera, tradizionale paella dovete andare a "la Pepica", ristorante famoso di Valencia dove si preparano circa 40 kg di paella al giorno.