



## PAELLA MARINERA

CHEF: PAUL NIELSEN

### Ingredientes

5 vagens picadas  
1 xícara de arroz  
½ cebola picada  
1 pimentão verde picado  
1 pimentão vermelho picado  
1 tomate sem semente picado  
1 lula picada  
1 polvo picado  
16 camarões médios  
10 mariscos  
2 lagostins  
2 dentes de alho picado  
2 colheres de sopa de azeite  
2 colheres de sobremesa de açafrão  
sal a gosto  
4 tabletes de caldo de galinha  
Água para cozimento  
30 cm de papel alumínio

### Preparo

Coloque mais ou menos 750 ml de água para ferver com 4 tabletes de caldo de galinha, sal e açafrão. Em uma panela coloque para esquentar, acrescente o azeite e refogue o alho até dourar. Coloque o polvo e a lula para refogar por 5 minutos. Acrescente os legumes (vagem, cebola, tomate, pimentão), misture até branquear a cebola. Coloque a água temperada até abrir  $\frac{3}{4}$  da panela. Deixe ferver e abaixe o fogo para colocar o arroz, deve ser salpicado por cima da água. E seguida coloque os lagostins, os camarões e os mariscos. Cubra a panela com papel alumínio. Deixe cozinhar por 10 minutos. Retire a tampa e observe se o arroz está cozido. Se precisar coloque mais água para acabar de cozinhar o arroz.

Rendimento: 2 porções

**Paul Nielsen - personal chef**  
**31 3374.9079**  
**personalcheffbh@yahoo.com.br**