

# Paella-inspirerad gryta på Carnaroliris

Enkel gryta med must och fräschör. Carnaroliriset ger en naturlig lätt redning.

4 portioner, 40 minuter



## Ingredienser

Kyckling (färsk/fryst), gärna majskyckling/ekokyckling/lårfilé, 350-400 gram

Räkor med skal, ca 3 deciliter (ungefär en halv påse)

Carnaroliris eller liknande risotto-ris, 1,5 deciliter

Gul lök, en medelstor

Röd spetspaprika, en medelstor

Fänkål, en halv

Zucchini, en liten eller en halv medelstor (ej nödvändig men bidrar till mustigheten)

Konserverade hela små tomater av bra kvalitet, knappt en halv burk (150 gram)

Tomatpuré, 1 matsked

Vitlök, 5 klyftor

Vitt vin, 2 deciliter

Japansk soja, 1-2 teskedar

Buljongtärning, en halv tärning kycklingbuljong + en halv tärning grönsaksbuljong

Saffran, ungefär ett halvt paket

Paprikapulver (mild), ½ till 1 tesked

Curry (mild), 1 tesked

Timjan (torkad), ½ till 1 tesked

Persilja (frost), 1 matsked

Svartpeppar

Salt

Olivolja och smör

Till serveringen:

Dill (frost), 2 teskedar, inte nödvändigt

Basilika (färsk), inte nödvändigt

## Förberedelse och tillagning

Tina kyckling och räkor om de varit frysta. Dela kycklingen i bitar och vänd i en blandning av olivolja, 1-2 pressade vitlöksklyftor och lite peppar, ställ åt sidan. Hacka lök och fänkål, ta bort grovt skal från eventuell zucchini, skär i bitar. Skär paprikan i stora bitar.

Skala räkorna och ställ i kylan. Fräs skalen i olivolja ett par minuter, tillsätt ett par hackade vitlöksklyftor, en tesked tomatpuré, en halv till en tesked paprikapulver och en tesked mild curry. Fräs ytterligare någon minut på inte alltför hög värme och tillsätt därefter en deciliter vitt vin och lika mycket vatten. Koka kort, sila ifrån skalen och ställ buljongen åt sidan.

Bryn Carnaroliset långsamt i en gryta med olivolja, rör om försiktigt då och då.

Fräs under tiden lök (lägg i först då vi vill ha den mjukare), fänkål och eventuell zucchini på medelhög värme ca 4 minuter i en panna med smör och olivolja, krydda med lite peppar.

När riset börjar bli svagt brynt håller du i räkbuljongen och strax därefter de konserverade småtomaterna (knappt en halv burk med spad) i grytan. Krydda med 2 teskedar tomatpuré och en halv till en tesked timjan. Låt småputtra 6-7 minuter, späd sedan med ungefär 6,5 deciliter vatten och lägg i sammanlagt en buljongtärning (se ingredienser). Låt sjuda ytterligare lika länge (6-7 minuter), rör sedan ned de frästa grönsakerna, tillsätt ett halvt paket saffran och en till två teskedar japansk soja, fortsatt sjuda ett par minuter.

Smaka på riskornen, de ska ha börjat mjukna men fortfarande vara lite hårda i kärnan (annars, ta av från värmen eller, om de inte börjat mjukna, låt sjuda ytterligare en liten stund innan nästa moment).

Värm en panna med smör/olivolja till ganska hög värme, lägg i kyckling- och paprikabitarna. Stek hastigt tills de fått skaplig färg runtom, lägg sedan ned även dem i grytan med riset (ta med stekfettet). Tillsätt en matsked persilja, 2 pressade vitlösklyftor och en deciliter vitt vin. Låt småputtra ett par minuter.

Kontrollera sältan och korrigerar efter behov: Salta eller späd med vatten eller vatten och lite vitt vin, ytterligare lite tomatpuré gör grytan mustigare och lite sötare (om det behövs). Sjud kort efter eventuell tillsats.

## Servera

Ta av grytan från värmen, toppa med räkorna, dill och färsk basilika. Servera med ett enkelt vitt bordsvin och vitt bröd.