

13 Μαΐου 2016

# Παέγια αιγαιοπελαγίτικη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος-Food Styling: Tina

Ηλίας Μαμαλάκης

## Υλικά

- 2 νεροπότηρο ρύζι καρολίνα

- 4 νεροπότηρα ζωμό λαχανικών
- 8 γαρίδες μεγάλες
- ½ κιλό καλαμαράκια
- 1 χταπόδι μικρό, βρασμένο
- ½ κιλό μύδια
- 1 κρεμμύδι λιωμένο στο μίξερ
- 1 κουτ. σούπας κουρκουμά (κιτρινόριζα)
- 1 κουτ. σούπας σπόρους κόλιανδρου, κοπανισμένους
- 1 φλιτζάνι μαϊντανό
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

## **Διαδικασία**

Βάζετε σε ένα μεγάλο, βαθύ τηγάνι στη φωτιά. Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι. Ρίχνετε μέσα τα καλαμαράκια και το βρασμένο χταπόδι κομμένο σε χοντρά κομμάτια. Τα ανακατεύετε για 10 λεπτά περίπου.

Ρίχνετε μέσα και τα μύδια, κάνετε ένα ανακάτεμα και προσθέτετε τον κουρκουμά, τον κόλιανδρο και το ρύζι. Ανακατεύετε καλά, ρίχνετε το ζωμό λαχανικών και αλατοπιπερώνετε.

Μόλις πάρουν βράση τα υλικά χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 20 λεπτά περίπου σε μέτρια θερμοκρασία και μέχρι να ψηθεί το ρύζι και να απορροφηθούν όλα τα υγρά του τηγανιού. Τις γαρίδες τις προσθέτετε 5 λεπτά πριν τελειώσετε το μαγείρεμα. Λίγο πριν το σερβίρισμα πασπαλίζετε με μπόλικο μαϊντανό. Σερβίρετε το φαγητό στο τραπέζι με το τηγάνι.

**Πηγή:** [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)