

# SOFRITO PARA LA PAELLA



## INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande, maduro y pelado o una lata pequeña de tomate triturado
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Dependiendo de la paella se pueden añadir otras verduras como zanahoria o judías planas

## ELABORACIÓN:

1. Comienza por lavar la cebolla, los pimientos y el tomate. Si deseas añadir otras verduras al sofrito de la paella como la zanahoria o las judías planas, entonces lávalas también.
2. Pela y pica la cebolla en cubos pequeños. Retira el rabo de los pimientos con sus semillas, abre y limpia las semillas restantes y pica en pequeños cubos. Pela el ajo y tritúralo o pícalo muy pequeño.
3. El tomate debe añadirse pelado y picado también en cubos. Algunas personas prefieren agregar al sofrito para paella una lata pequeña de tomate triturado, esta es una opción práctica, pero si prefieres optar por algo más natural, utiliza tomates frescos.
4. Una vez que todos los ingredientes estén picados, llega el momento de iniciar la preparación. Pon a calentar a fuego medio un poco de aceite de oliva en la paellera o en una sartén aparte y, una vez caliente, añade la cebolla y el ajo.
5. Deja que estos dos ingredientes se cocinen a fuego medio hasta que la cebolla comience a ponerse

transparente.

6. Cuando la cebolla haya adquirido el punto deseado, agrega los pimientos y deja cocinar todo por entre 3 y 5 minutos. Después deberás añadir el tomate, la sal y la pimienta al gusto. Si eliges agregar otras verduras es importante que las añadas siempre según su dureza, las más duras primero y las que se cocinan más rápido al final.
7. El sofrito para paella debe quedar jugoso y con los ingredientes bien pochados, por eso deberás dejar que se cocine durante 15 minutos aproximadamente. Si el mismo se seca añade un poco de agua y corrige la sal y la pimienta para que no se pierda el sabor.
8. Cuando todos los vegetales estén adecuadamente cocinados ya tendrás lista esta deliciosa base, y podrás añadir el resto de los ingredientes de tu paella para obtener un plato exquisito y lleno de sabor.

*Comiendo con María*

María Merino | Dietista&Nutricionista