



## Cocinando Con Kiko

**En esta ocasión nuestro buen amigo el chef Kiko nos enseñara a preparar una deliciosa Paella Colombiana**

Cantidad : Para 4 Personas

Tiempo De Preparacion : 50 Minutos

Dificultad : Moderada

### **Ingredientes para Paella Colombiana :**

- 300 gr. de arroz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 [pimiento](#) rojo
- 1 [tomate](#)
- 1 lata de guisantes
- 2 pechugas de pollo
- 200 gr. de mejillones
- 150 gr. de anillos de calamar

- 300 gr. de camarones (o gambas)
- 400 gr. de cigalas.
- Cúrcuma
- 4 hojas de laurel
- Pimienta
- 2 vasos de agua
- Aceite de oliva
- Sal

### **¿Cómo se prepara Paella colombiana?**

Lo primero que haremos será lavar y picar toda la verdura, para ir haciendo el sofrito en el orden lógico. Primero echaremos a la paellera, con un buen chorro de aceite de oliva, la cebolla y los dos dientes de ajo (ambos ingredientes muy bien picados). A continuación, echaremos la zanahoria, el pimiento rojo y el tomate triturado (o muy picado).

Por otro lado, salpimentamos las pechugas de pollo (previamente troceadas) en una sartén con un chorro de aceite de oliva, y cuando estén listas las añadimos a la paellera.

Los demás ingredientes de la paella colombiana los añadiremos a continuación, en el orden siguiente. Lo primero, el arroz y el agua (el doble de agua que de arroz). Luego, los mejillones, que removeremos hasta que se vayan abriendo. Los que no abran, los retiraremos. Seguidamente, añadiremos los anillos de calamar, los camarones (o gambas) y las cigalas. En este momento, subiremos el fuego al máximo, removeremos un poco, y al cabo de unos 5 minutos volveremos a bajarlo, hasta que el líquido chapotee ligeramente.

En ese momento, añadiremos a la paella la sal y las especias: cúrcuma para dar sabor y color (si se tiene azafrán, se puede sustituir por la cúrcuma), unas hojitas de laurel y pimienta.

Volvemos a remover bien, para que el arroz quede bien cubierto, y dejamos durante unos 20 minutos más hasta que el líquido reduzca. A los diez minutos más o menos, echaremos la lata de guisantes y los mezclaremos. La paella colombiana, como el resto de las paellas, debe quedar jugosa pero no caldosa. Y el arroz, siempre mejor al dente, no demasiado hecho.

### **Nota del autor**

La receta de la paella colombiana tradicional, se caracteriza por combinar los mariscos con la carne de pollo, y con las verduras y especias habituales.