

TRIGO SARRACENO CON VERDURAS EN PAELLA

Ingredientes

- 300 gr de trigo sarraceno
- Caldo de verduras (el doble del volumen del trigo sarraceno)
- 250 gr de champiñones portobello
- 12 espárragos trigueros
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Una pizca de pimentón picante
- Perejil fresco
- Albahaca fresca
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

- 1.** Tostamos el trigo sarraceno en tandas, unos dos minutos, en una sartén a fuego alto, moviéndolos constantemente.
- 2.** Para el sofrito, salteamos los champiñones cortados en láminas gorditas. Cuando empiecen a dorarse añadimos la cebolla y el puerro picados finos, la zanahoria rallada y los tallos de los espárragos bien picados (las yemas de los espárragos las reservamos).
- 3.** Una vez pochada la verdura, majamos en un mortero los ajos y el perejil con un poco de sal. Añadimos el majado al sofrito y lo tostamos un minuto.
- 4.** Añadimos el pimentón picante y a continuación los tomates, que habremos pelado y cortado en cuadraditos. Evaporamos el agua de los tomates hasta que el fondo de la sartén empiece a secarse.
- 5.** Añadimos el trigo sarraceno y removemos bien para los granos queden impregnados del sofrito. Vertemos en la sartén el caldo de verduras caliente y cocemos a fuego vivo unos 17 minutos (debe quedar seco). Decoramos encima con las yemas de los espárragos. Tapamos la sartén y dejamos reposar 5 minutos. Espolvoreamos con la albahaca fresca picada y servimos.

FUENTE: [HTTPS://CASARUIZGRANEL.COM/](https://casaruizgranel.com/)