



مواد لازم برای سه بشقاب:

۱. برنج پخته و آبکش شده	۱. یک و نیم فنجان
۲. روغن زیتون	۲. مقداری - برای سرخ کردن
۳. قارچ بزرگ - خرد شده	۳. ۴ عدد
۴. سیر - ریز خرد شده	۴. ۴ حبه
۵. رب گوجه فرنگی	۵. ۱ ق س
۶. فلفل قرمز - ریز خرد شده	۶. ۱ عدد کوچک
۷. گوجه فرنگی - ریز خرد شده	۷. ۳ عدد
۸. اسفناج یخ زده	۸. یک و نیم فنجان
۹. پستوی وگان - در صورت تمایل	۹. ۱ ق چ

* پستو سس سبز رنگ ایتالیایی است که از ریحان ریز شده، بادام زمینی، سیر، پنیر و روغن زیتون تهیه می شود که البته برای اینکه به صورت وگان تهیه شود پنیر را حذف نمایید یا با توفو جایگزین کنید.

۱. پودر فلفل قرمز	۱. ۱ ق چ
۲. کمی روغن اضافه برای استفاده در صورت نیاز	
۳. دانه رازیانه	۳. نصف ق چ
۴. پوست لیمو ترش - برای طعم دادن	۴. ۱ ق س
۵. عصاره سبزیجات	۵. ۱ فنجان
۶. زیتون سیاه - خرد شده	۶. ۸ عدد
۷. لیمو ترش	۷. نصف عدد
۸. پودر سیر	۸. ۱ ق چ
۹. جعفری - ریز شده	۹. مقداری

طرز تهیه:

ابتدا قارچ ها را در ماهیتابه ای نچسب تفت داده و به آن سیر را اضافه کنید و برای یک دقیقه تفت دهید؛ دقت کنید که مواد نسوزند. سپس رب گوجه فرنگی را به مخلوط اضافه کرده و خوب تفت دهید؛ بعد از یک دقیقه سرخ کردن، فلفل قرمز، گوجه فرنگی خرد شده، جعفری و پودر فلفل قرمز را اضافه نموده و برای ۱۰ دقیقه یا بیشتر سرخ نمایید. در این زمان پستوی وگان و اسفناج را اضافه کرده و ۱ دقیقه یا بیشتر تفت دهید؛ سپس عصاره سبزیجات را بر روی مواد ریخته و در ماهیتابه را گذاشته و اجازه می دهید تا برای ۱۵-۱۰ دقیقه بپزد.

بعد از سپری شدن این زمان برنج را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط می نمایید تا همی مواد به خوبی با هم ترکیب شوند. بعد

زیتون و بقیه مواد باقی مانده را به این ترکیب اضافه می نمایید .



این غذا به صورت گرم سرو می شود و در صورت باقی ماندن لذیذ تر هم می شود. نوش جان!

[/http://mouthwateringvegan.com/2010/09/22/warm-summer-paella-rice](http://mouthwateringvegan.com/2010/09/22/warm-summer-paella-rice)