



مواد لازم برای سه بشقاب:

1. برنج پخته و آبکش شده	یک و نیم فنجان
2. روغن زیتون	مقداری - برای سرخ کردن
3. قارچ بزرگ - خرد شده	4 عدد
4. سیر - ریز خرد شده	4 حبه
5. رب گوجه فرنگی	1 ق س
6. فلفل قرمز - ریز خرد شده	1 عدد کوچک
7. گوجه فرنگی - ریز خرد شده	3 عدد
8. اسفناج یخ زده	یک و نیم فنجان
9. پستوی وگان - در صورت تمایل	1 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.

1. پودر فلفل قرمز	1 ق چ
2. کمی روغن اضافه برای استفاده در صورت نیاز	
3. دانه رازیانه	نصف ق چ
4. پوست لیمو ترش - برای طعم دادن	1 ق س
5. عصاره سبزیجات	1 فنجان
6. زیتون سیاه - خرد شده	8 عدد
7. لیمو ترش	نصف عدد
8. پودر سیر	1 ق چ
9. جعفری - ریز شده	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 10 دقیقه یا بیشتر سرخ نمایید. در این زمان پستوی وگان و اسفناج را اضافه کرده و 1 دقیقه یا بیشتر تفت دهید؛ سپس عصاره سبزیجات را بر روی مواد ریخته و در ماهیتابه را گذاشته و اجازه می دهید تا برای 15-10 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>