

PAELLA



ÍNDICE

- Ingredientes
- Utensilios
- Receta
- Historia
- El Arroz
- Las Verduras
- La Carne
- La fuente de ca
- Paella del Domingo



INGREDIENTES

- Arroz
- Carne de pollo
- Judías verdes
- Garrofó
- Aceite
- Azafrán
- Romero
- Sal



UTENSILIOS

- Paella de acero
- Paleta de acero
- Cuchara de madera
- Trípode de paella



RECETA

En primer lugar, limpiamos y troceamos el pollo cortando la carne en trozos uniformes. Ponemos la paella al fuego con un poco de aceite de oliva virgen, y dejamos que se caliente el aceite. Cuando el aceite está caliente, comenzamos a sofreír el pollo. Cuando vemos que la carne coje uientras, limpiamos y cortamos la verdura.

Es importante que durante los 5 primeros minutos de cocción el arroz no asome por encima del caldo. Si se diese esta circunstancia, es el momento de echar más cal

Dejaremos reposar la paella durante unos 5 minutos, y ya la tenemos lista para comer.

HISTORIA



El origen de la paella se remonta al método de preparación de su ingrediente principal: el arroz. Este entró en Europa procedente de Asia aproximadamente en el 330 a. C.,

- Desde Persia al Antiguo Egipto a lo largo del siglo IV a. C. y siglo I a. C.
- Desde la Antigua Grecia o Egipto a España y Sicilia en el siglo VIII con los árabes.
- Desde Persia a España en el siglo octavo y luego a Italia entre los siglos XIII y XVI.

EL ARROZ

El arroz es el protagonista principal de la paella. De las partes de un grano, el endosperma es la parte que se emplea, el endosperma se encuentra compuesto principalmente por almidón.

El arroz sobre-cocinado (denominado en valenciano *empastrat*) pierde esa capacidad de retener sabores y aromas. El arroz de la paella debe tener dos características a tener en cuenta: la primera es la capacidad de absorber agua y la segunda su resistencia a reventar (o de abrirse) durante el cocinado.



LAS VERDURAS

Se emplean diversas verduras y hortalizas en la elaboración de la paella. Dos tipos autóctonos de judía verde conocida como *bajoqueta* en valenciano, así como la *tavella* (o *tabella*, una alubia blanca pequeña muy cremosa) y el garrofón (una alubia blanca grande y plana).



LA CARNE

Los elementos cárnicos son habituales en la receta original de la paella.

Es natural que se empleen aquellas carnes típicas en la caza de la Albufera. No obstante suelen aparecer: la carne de pollo y el conejo



LA FUENTE DE CALOR: SU COCCIÓN

La cocción de arroz necesita de una adecuada fuente de calor. Es preciso retirar el arroz en un punto en el que el grano no haya reventado (*pasado*). Para cocinar la paella 'a leña' existen diversos dispositivos, el más antiguo y común, sobre el que la paella descansa nivelada por encima de la leña, consiste en un artilugio triangular de hierro con tres patas, llamado trébede (en castellano).



PAELLA DEL DOMINGO

En la Comunidad Valenciana siempre se ha asociado la paella al elemento festivo. Debido a su laboriosa preparación y a que sus ingredientes fueron un lujo para la mayoría de la población durante mucho tiempo, cuando había que realizar alguna celebración la paella era el plato elegido.⁵⁸ Por ello en muchos casos todavía es el hombre el encargado de guisar la paella ya que al estar asociada su consumo al de una festividad se salía de las obligaciones corrientes de una ama de casa.





FIN

