

PAELLA D'ESPELTA AMB VERDURES I BOLETS per 4 persones.

Ingredients:

400 g de gra d'espelta.
1 pebrot verd.
1 pebrot vermell.
¼ de kg de mongeta tendra.
1 albergínia.
3 tomàquets de penjar.
1 tros de carbassa.
1 tros de col.
200 g de bolets. (barreja).
Oli d'oliva.
Sal i pebre.

Elaboració:

Poseu en remull el gra d'espelta 12 hores. L'endemà ho coeu amb aigua i sal uns 40 minuts, fins que el gra estigui tou.

Escorreu l'espelta i guardeu l'aigua del bullit.

En una paella amb oli, salteu les verdures tallades a daus. Quan agafin un color daurat afegiu-hi els tomàquets ratllats, la carbassa i els bolets. Ho deixeu coure tot junt uns 15 minuts.

Afegiu-hi l'aigua del bullit, i quan arrenqui el bull tireu-hi l'espelta. Ho proveu de sal i pebre i ho deixeu coure uns 20 minuts.

Les verdures i els bolets poden canviar segons temporada