



# Vegetarian Paella

**PREP TIME:** 15 mins | **COOK TIME:** 30-35 mins | **SERVES:** 4 to 6

## Ingredients

4 cups vegetable broth, low sodium  
1 teaspoon annatto seeds  
3 tablespoons olive oil, divided  
1 medium onion, diced  
1 red bell pepper, chopped  
1 large tomato, diced (or ½ cup canned)  
1 small eggplant (2 cups diced)  
5 cloves garlic, chopped, minced or crushed  
1 teaspoon smoked paprika  
½ teaspoon sweet paprika  
¼ teaspoon sea salt, more to taste  
½ teaspoon ground black pepper  
1 ½ cups medium grain rice  
Fresh cracked pepper, to taste  
2 sprigs fresh thyme (or 1 teaspoon dried)  
1 jar 6 oz artichoke hearts  
¾ cup frozen peas, thawed  
¼ cup fresh parsley, chopped  
Lemon wedges

## Instructions

In a 1-quart sauce-pan add broth and annatto seeds and bring to a boil. Once it is boiling lower heat and keep warm.

Add 2 tablespoons of olive oil to a 12-inch paella pan or skillet over high heat. Add onion, pepper, tomatoes and cook stirring frequently for 1 minute. Add eggplant and cook for another 2 minutes.

Add garlic, smoked paprika, sweet paprika and salt and pepper and mix well.

Add rice and the rest of the oil and mix well. Remove annatto seeds from broth and carefully with a ladle start adding broth to the rice mixture in the pan. When you finish all the broth do not mix the rice.

Add the thyme sprigs on top and let it boil for about 1 minute. Lower the heat and let simmer for 20 to 25 minutes without mixing. If you are using a paella pan move it around from time to time for even heat distribution.

Place artichoke hearts on top and add green peas. Once all the broth is absorbed cover the pan with a tight-fitting lid or aluminum foil. Let covered for about 10 minutes.

Serve with fresh parsley and lemon wedges.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center



## Paella Vegetariana

**PREP TIME:** 15 mins | **COOK TIME:** 25-35 mins | **SERVES:** 4 a 6

### Ingredientes

4 tazas caldo de vegetales, bajo en sodio  
1 cucharadita semillas de achiote  
3 cucharadas aceite de oliva  
1 cebolla mediana, picada  
1 pimiento rojo, picado  
1 tomate grande, picado (o ½ taza enlatados)  
1 berenjena picada (2 tazas picadas)  
5 dientes de ajo, picaditos  
1 cucharadita paprika ahumada  
½ cucharadita paprika dulce  
¼ cucharadita sal de mal, mas a gusto  
½ cucharadita pimienta negra molida  
1 ½ taza arroz grano mediano  
2 ramas de tomillo fresco  
(o 1 cucharadita tomillo seco)  
1 envase de 6 onzas alcachofas drenadas  
¾ taza guisantes verdes congelados, descongelados  
¼ taza de perejil fresco picadito  
Rodajas de limón

### Instrucciones

En una olla de un cuarto agrega el caldo y las semillas de achiote y deja hervir. Una vez hirviendo baja el fuego para mantener caliente.

Agrega 2 cucharadas de aceite de oliva a un salten de paella de 12 pulgadas o un salten de 12 pulgadas a fuego alto. Agrega la cebolla el pimiento y los tomates y cocina moviendo frecuente mente por un minute. Agrega la berenjena y deja cocinar por otros 2 minutos mezclando frecuentemente.

Agrega el ajo, paprika ahumada, paprika dulce, sal y pimienta y mezcla bien.

Agrega el arroz, el resto del aceite y mezcla bien. Saca las semillas de achiote del caldo y con cuidado echa el caldo caliente poco a poco al sartén con la mezcla de arroz con un cucharon. Cuando termines de echar el caldo no mezcles mas el arroz.

Agrega las ramitas de tomillo por encima y deja hervir por un minute. Baje el fuego y cocina a fuego lento por 20 a 25 minutos sin mezclar. Si usas un sartén de paella muévelo periódicamente para que se distribuya bien el calor.

Coloca las alcachofas por encima y agrega los guisantes verdes. Una vez el caldo se absorba completamente apaga el fuego y tápalo con papel de aluminio. Deja descansar tapado por 10 minutos.

Sirve con perejil fresco y rodajas de limón.



Memorial Sloan Kettering  
Cancer Center