

19 Οκτωβρίου 2019

Κριθαρότο με γαρίδες, λαχανικά και πιπέρι σενσουάν

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Για το ζωμό

- τα κεφάλια και τα κελύφη από τις γαρίδες
- 1/2 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 50ml λευκό ξηρό κρασί
- 250ml νερό ζεστό.

Για το κριθαρότο

- 400γρ γαρίδες καθαρισμένες
- 250γρ κριθαράκι μέτριο
- 1 μικρό κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι κόκκινο πιπέρι σενσουάν
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο
- 100ml λευκό ξηρό κρασί
- 1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 3 κολοκυθάκια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 500ml ζωμό κότας ή λαχανικών
- 4 κουταλιές κεφαλοτύρι τριμμένο
- 20 ml γάλα εβαπορέ πλήρες
- Φρέσκο θυμάρι
- Ξύσμα λεμονιού
- αλάτι πιπέρι

Εκτέλεση

Για το ζωμό: βάζουμε ελαιόλαδο σε ένα κατσαρολάκι και σοτάρουμε το κρεμμύδι για 3 λεπτά. Στη συνέχεια ρίχνουμε τα κεφάλια από τις γαρίδες για 2 λεπτά σβήνουμε με το κρασί , αφήνουμε να εξατμιστεί και ρίχνουμε το νερό, αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά για 30 λεπτά. Σουρώνουμε και τον προσθέτουμε στο ζωμό. Για το κριθαρότο: Σε μια κατσαρόλα με χοντρό πάτο, βάζουμε ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το σκόρδο και σοτάρουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε το κριθαράκι και σοτάρουμε για 2 λεπτά ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα.

Σβήνουμε με το λευκό κρασί, ανακατεύουμε, αφήνουμε να εξατμιστεί και ρίχνουμε μια κούπα από το ζωμό ανακατεύοντας συνέχεια. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια και το θυμάρι. Μόλις εξατμιστεί ο ζωμός, ρίχνουμε σιγά σιγά και τον υπόλοιπο ζωμό μέχρι να είναι έτοιμο το κριθαρότο.

5 λεπτά πριν το τέλος, προσθέτουμε τις γαρίδες, το πιπέρι σενσουάν, αλατοπιπερώνουμε , και συνεχίζουμε το βρασμό για άλλα 5΄. Σβήνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το τυρί και το γάλα εβαπορέ ανακατεύοντας καλά μέχρι να λιώσει και να χυλώσει σκεπάζοντας το για 3 λεπτά..

Σερβίρουμε πασπαλίζοντας με φρεσκοκομμένο μαϊντανό.

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος 20 λεπτά

Υλικά για 4 άτομα

Διατροφικά στοιχεία:

Μερίδα: 170γρ

Θερμίδες: 270

Λίπος: 9 γρ

Υδατάνθρακες: 33γρ

Πρωτεΐνη 28γρ

Φυτικές ίνες: 3,4γρ

Χοληστερίνη: 60mg

Αλάτι (Sodium): 540 mg

Σίδηρο, Ασβέστιο, Βιταμίνες A,C

Πηγή: <http://pelop.gr/>