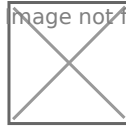


Γαριδοπίλαφο με πλιγούρι και αγκινάρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[GARIDOPILAFU-ME-PLIGOYRI_slider-430x575](#)

Το γαριδοπίλαφο δε

γίνεται μόνο με ρύζι, γίνεται και με πλιγούρι και είναι εξίσου νόστιμο. Για ακόμη περισσότερη γεύση προσθέτετε αγκινάρες και αρωματίζετε με άνηθο και δυόσμο.

Μερίδες:5-6 Χρόνος προετοιμασίας:15΄ Χρόνος μαγειρέματος:25΄ Έτοιμο σε:40΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Γεωργία Κοφινά

Υλικά

1 κιλό γαρίδες μέτριες, καθαρισμένες

1½ φλιτζάνι πλιγούρι

4 πάτους αγκινάρας, σε κυβάκια

1 κρεμμύδι μικρό, ψιλοκομμένο

2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα

½ φλιτζάνι άνηθο ψιλοκομμένο

1 κουτ. γλυκού δυόσμο ψιλοκομμένο

1½ φλιτζάνι ζωμό λαχανικών

2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο

χυμό από ½ λεμόνι

μερικές φέτες λεμονιού και λίγο ψιλοκομμένο άνηθο για το γαρνίρισμα

αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Σε μια κατσαρόλα σοτάρετε το ξερό κρεμμύδι στο ελαιόλαδο μέχρι να μαραθεί και προσθέτετε τις αγκινάρες, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τον άνηθο και το δυόσμο. Τα σοτάρετε για 1 λεπτό και προσθέτετε το 1/3 από το ζωμό λαχανικών, αλάτι και πιπέρι. Αφήνετε να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσουν οι αγκινάρες.

Προσθέτετε τον υπόλοιπο ζωμό λαχανικών και, όταν πάρει βράση, προσθέτετε τις γαρίδες, το πλιγούρι και το χυμό λεμονιού. Αφήνετε το φαγητό να βράσει για 4-5 λεπτά και μετά αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα με χαρτί κουζίνας και μετά με το καπάκι και αφήνετε το

φαγητό να σταθεί και το πλιγούρι να πει όλα τα υγρά. Δοκιμάζετε και, αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο αλάτι ή λεμόνι επιπλέον.

Παίρνετε μια φόρμα του κέικ με τρύπα στη μέση και την αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο. Ρίχνετε μέσα το γαριδοπίλαφο και το πιέζετε λίγο να στρώσει ομοιόμορφα. Το αναποδογυρίζετε πάνω σε μεγάλη στρογγυλή πιατέλα και το ξεφορμάρετε. Γαρνίρετε με φέτες λεμονιού και άνηθο ψιλοκομμένο.

Πηγή: olivemagazine.gr