

29 Οκτωβρίου 2016

Τηγανητά νουντλς με γαρίδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Επιμέλεια ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ

Φωτογραφίες TEXT AND PHOTOGRAPHY 2008 MURDOCH BOOKS

Ένα από τα πιο διάσημα πιάτα της Ταϊλάνδης. Με απλά υλικά και ελάχιστο κόπο ετοιμάζουμε ταϊλανδέζικα γεύματα.

Υλικά

300 γρ. νουντλς ρυζιού*

400 γρ. γαρίδες μέτριες, φρέσκιες ή κτψ, καθαρισμένες από κελύφη, κεφάλια και εντεράκια (κρατάμε τις ουρές)

5 κουτ. σούπας fish sauce* (σάλτσα ψαριού)

3 κουτ. σούπας ζάχαρη από φοίνικα (σε μαγαζιά με ασιατικά, - αντικαθιστούμε με καστανή ζάχαρη)

3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

3-4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

3 αυγά. ελαφρώς χτυπημένα

1 μάτσο σχοινόπρασα, ψιλοκομμένα (σε μεγάλα μανάβικα και σε καταστήματα με ασιατικά τρόφιμα)

1/2 κουτ. γλυκού τσίλι σε σκόνη ή μπούκοβο

χυμός από 1 λάιμ

80 γρ. χοντροτριμμένα φιστίκια πίνατς, καβουρδισμένα για 1-2 λεπτά, σε αντικολητικό τηγάνι, χωρίς λιπαρή ουσία

180 γρ. φύτρες φασολιών*

το λευκό και τρυφερό πράσινο μέρος από 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, χοντροκομμένα

1 μακριά κόκκινη πιπεριά τσίλι, ξεσοριασμένη και χοντροτριμμένη, για το γαρνίρισμα

φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανού για το γαρνίρισμα

χοντρές φέτες λάιμ για το σερβίρισμα

αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

* σε μεγάλα σούπερ μάρκετ στο τμήμα με τα έθνικ προϊόντα και σε καταστήματα με ασιατικά προϊόντα.

Μερίδες 4

Προετοιμασία 30' Μαγείρεμα 15'

Διαδικασία Μουλιάζουμε τα νουντλς σε ζεστό νερό ή τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε.

Αναμειγνύουμε τη σάλτσα ψαριού και τη ζάχαρη σε ένα μπολ.

Ζεσταίνουμε 1 ½ κουταλιά της σούπας λάδι σε ένα γουόκ ή ένα τηγάνι και σοτάρουμε το σκόρδο σε μέτρια φωτιά μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Προσθέτουμε τις γαρίδες και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά.

Χρησιμοποιώντας μια σπάτουλα, μετακινούμε τις γαρίδες προς τα τοιχώματα του γουόκ. Προσθέτουμε άλλη 1 ½ κουταλιά της σούπας λάδι στο γουόκ. Προσθέτουμε τα αυγά και τα ανακατεύουμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τα νουντλς και τα σχοινόπρασα και σοτάρουμε για λίγα δευτερόλεπτα. Προσθέτουμε το μείγμα με τη σάλτσα ψαριού, το χυμό λάιμ, τη σκόνη τσίλι και τα μισά φιστίκια. Προσθέτουμε τις μισές φύτρες φασολιών και τα μισά φρέσκα κρεμμυδάκια. Δοκιμάζουμε τα νουντλς, για να ελέγξουμε αν έχουν μαλακώσει, και αλατοπιπερώνουμε, αν χρειάζεται.

Μεταφέρουμε το όλον σε μια πιατέλα και πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα φιστίκια.

Γαρνίρουμε με το τριμμένο τσίλι και φύλλα κόλιανδρου. Συνοδεύουμε με τις φέτες λάιμ και τις υπόλοιπες φύτρες φασολιών και τα υπόλοιπα φρέσκα κρεμμυδάκια.

Πηγή: gastronomos.gr