

15 Ιανουαρίου 2020

## Κριθαράκι με πράσο, φρέσκια ντομάτα και δαμάσκηνα

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





Φωτογραφία - Food Styling: Αντωνία Κατή

Μια διαφορετική, gourmet εκδοχή για πρασόρυζο, με κριθαράκι όμως και αποξηραμένα δαμάσκηνα που δίνουν στο φαγητό ακόμη πιο ιδιαίτερη γεύση.

Μερίδες:4

Χρόνος προετοιμασίας:15΄

Χρόνος μαγειρέματος:30΄

Έτοιμο σε:45΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ντίνα Νικολάου

Υλικά

- 1 φλιτζάνι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 600γρ. πράσα, μόνο το λευκό μέρος, σε λεπτές ροδέλες

- 2 ντομάτες ξεφλουδισμένες, ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι δαμάσκηνα ξερά, ψιλοκομμένα
- ½ φλιτζάνι κρασί λευκό
- 300γρ. κριθαράκι μέτριο
- 800ml ζωμό λαχανικών φρέσκο ή από κύβο βιολογικό
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι δυόσμο ψιλοκομμένο
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

## **Διαδικασία**

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μια φαρδιά κατσαρόλα και ρίχνετε τα κρεμμύδια και τα πράσα. Σοτάρετε ανακατεύοντας για 5-6 λεπτά μέχρι να μαραθούν.

Σβήνετε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτετε το κριθαράκι, τις ντομάτες και τον ζωμό λαχανικών. Αλατοπιπερώνετε, ανακατεύετε καλά και αφήνετε το φαγητό να μαγειρευτεί για 20-25 λεπτά.

Αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέτετε τα δαμάσκηνα, τον άνηθο και τον δυόσμο. Ανακατεύετε και σερβίρετε πασπαλίζοντας με λίγο πιπέρι επιπλέον.

## **Tips**

Μη νηστίσιμα παραλλαγή: Σοτάρετε πρώτα 600γρ. κοτόπουλο κομμένο σε μπουκιές με το μισό λάδι και το βγάζετε στην άκρη. Ύστερα προσθέτετε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ξεκινάτε το μαγείρεμα όπως περιγράφεται παραπάνω. Το κοτόπουλο θα το προσθέσετε ξανά στην κατσαρόλα αφού σοτάρετε τα πράσα και μετά συνεχίζετε κανονικά τη συνταγή.

**Πηγή:** [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)