



Γαρίδες σαγανάκι

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκ. σκόρδο
- 2 ντομάτες, μεσαίες
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 500 γρ. γαρίδες, καθαρισμένες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο, +έξτρα για πασάλισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 πρέζα μπουκόβο
- 2 αστεροειδείς γλυκάνισους
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 20 ml ούζο
- 1/2 ματσάκι βασιλικό
- ρίγανη, φρέσκια
- 200 γρ. φέτα

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Κόβουμε την πιπεριά στη μέση. Αφαιρούμε τα σπόρια και τα λευκά κομμάτια και στη συνέχεια την ψιλοκόβουμε.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε μικρά κυβάκια και ψιλοκόβουμε το σκόρδο.
- Σε ένα μπολ, τρίβουμε τις τομάτες, χρησιμοποιώντας τις χοντρές λεπίδες του τρίφτη. Παίρνουμε μόνο τη σάρκα από τις ντομάτες, αφήνοντας τη φλούδα στην άκρη.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και το αφήνουμε να κάψει.
- **Καθαρίζουμε τις γαρίδες**, αφαιρούμε το εντεράκι τους και τα κελύφη τους κρατώντας όμως το κεφάλι και την ουρά πάνω τους για ομορφιά.
- Πασπαλίζουμε τις γαρίδες με λίγο ελαιόλαδο και τις αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε να πάνε παντού. Αλατοπιπερώνουμε πριν τις μαγειρέψουμε γιατί έτσι θα τις κρατήσουμε ζουμερές και δεν θα τις αφυδατώσουμε.
- Μόλις κάψει το τηγάνι, προσθέτουμε μέσα τις γαρίδες και σοτάρουμε συνολικά για 1 λεπτό γυρνώντας τις ωστόσο για να πάρουν χρώμα και από τις 2 πλευρές. Μόλις είναι έτοιμες, τις τοποθετούμε σε ένα πιάτο και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι, προσθέτουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο, βάζουμε το κρεμμύδι, την πιπεριά, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, το μπουκόβο και τους αστεροειδείς γλυκάνισους.
- Αν το τηγάνι μας είναι στεγνό προσθέτουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο.
- Σοτάρουμε μέχρι να καραμελώσουν.
- Προσθέτουμε τον πελτέ τομάτας και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε το ούζο και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε μέσα τις ντομάτες και φέρνουμε σε βρασμό.
- Μεταφέρουμε σε ένα **πυρίμαχο σκέυος**. Ψιλοκόβουμε τον βασιλικό και βάζουμε τον μισό στο ταψί μας.
- Ρίχνουμε λίγη φρέσκια ρίγανη και σπάμε από πάνω 100 γρ. φέτα.
- Προσθέτουμε τις γαρίδες όμορφα πάνω από τη σάλτσα μας για να χωρέσουν όλες. Τις πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας για να μπορέσουν να μαγειρευτούν με τη σάλτσα.
- Σπάμε τα υπόλοιπα 100 γρ. φέτα από πάνω, πασπαλίζουμε με τον υπόλοιπο βασιλικό, λίγη ρίγανη και λίγο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- Ψήνουμε για 20 λεπτά.
- Μόλις είναι έτοιμες αφαιρούμε από τον φούρνο.
- Πασπαλίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και είμαστε έτοιμοι να σερβίρουμε!

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 379 Θερμίδες (kcal) | 22.0 Λιπαρά (γρ.) | 8.7 Κορ.Λίπη (γρ.) | 11.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 19% | 31% | 44% | 4% |
| 9.5 Σάκχαρα (γρ.) | 32.0 Πρωτεΐνη (γρ.) | 3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 2.2 Αλάτι (γρ.) |
| 11% | 64% | 12% | 37% |