



Γαρίδες σαγανάκι και φοκάτσια

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

50'

Χρόνος
Ψήσιματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Καθαρίζουμε τις γαρίδες, αφαιρούμε το εντεράκι τους και τα κελύφη τους κρατώντας όμως το κεφάλι και την ουρά πάνω τους για ομορφιά. Για να αφαιρέσουμε το εντεράκι χαράσσουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι το πίσω μέρος της κάθε γαρίδας όχι όμως πολύ ίσα-ίσα να βλέπουμε το έντερο και να μπορούμε να το αφαιρέσουμε.
- Αδειάζουμε τις σάλτσες σε ένα πυρέξ και ανάβουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βυθίζουμε τις γαρίδες στη σάλτσα, βάζουμε μέσα και τις πιπεριές και ψήνουμε για 20-30 λεπτά μέχρι να μαγειρευτούν οι γαρίδες.
- Αν θέλουμε προσθέτουμε φέτα και φρέσκα μυρωδικά όπως ρίγανη και βασιλικό ψιλοκομμένα.

Για τη φοκάτσια

- Ρίχνουμε τη ζάχαρη στο νερό και τη μαγιά.
- Ανακατεύουμε καλά.
- Περιμένουμε ένα λεπτό και ρίχνουμε το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε το αλεύρι με το αλάτι και ρίχνουμε και αυτά στο μείγμα του νερού.
- Ζυμώνουμε λίγο με τα χέρια μας.
- Λαδώνουμε ένα μπολ και βάζουμε μέσα τη ζύμη, ρίχνουμε λίγο αλεύρι επάνω της για να μην κάνει κρούστα και αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο (περίπου 40 λεπτά).
- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Απλώνουμε τη ζύμη πάνω σε ένα ταψί 22x32 εκ. στο οποίο βάλουμε μια λαδόκολλα, την οποία έχουμε λαδώσει, και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά.
- Μπορούμε να προσθέσουμε ό,τι υλικά θέλουμε πάνω στη φοκάτσια πριν το ψήσιμο (όπως φρέσκα μυρωδικά) ή να την ψήσουμε σκέτη μόνο με λίγο σουσάμι και χοντρό αλάτι.

Tip

Οι γαρίδες δεν θέλουν πολύ ψήσιμο! Αν αφαιρέσουμε τα σπόρια από την καυτερή πιπεριά τότε γίνεται λιγότερο καυτερή!

Συστατικά

Για τις γαρίδες

- 1 κιλό γαρίδες, Νο 3
- 400 γρ. ντομάτα κουκασέ
- 200 γρ. φέτα
- 3 πιπεριές πράσινες, κομμένες σε λεπτά μπάστουνάκια
- 1/2 πιπεριά τσίλι
- ρίγανη
- βασιλικό

Για τη φοκάτσια

- 400 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 250 γρ. νερό
- 18 γρ. μαγιά ξηρή
- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 2 πρέζες ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι
- ρίγανη
- μυρωδικά, φρέσκα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

157 Θερμίδες (kcal)	6.2 Λιπαρά (γρ.)	1.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.2 Υδατ/κες (γρ.)
8%	9%	9%	5%
2.3 Σάκχαρα (γρ.)	10.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.4 Αλάτι (γρ.)
3%	21%	4%	7%