



Γαρίδες σε φύλλο κρούστας

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

5'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 1/2 κιλό γαρίδες, tiger
- 225 γρ. φύλλο κρούστας για πίτες
- 20 φύλλα βασιλικού
- 20 φύλλα δυόσμου
- 100 γρ. ελαιόλαδο, για άλειμμα
- σπορέλαιο, για τηγάνισμα
- αλάτι
- πιπέρι
- 20 ντοματίνια, για το σερβίρισμα

Για την γλυκόξινη σως

- 100 γρ. μέλι
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- 1 πιπεριά τσίλι, ψιλοκομμένη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

283 Θερμίδες (kcal)	17.5 Λιπαρά (γρ.)	2.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.1 Υδατ/κες (γρ.)
14%	25%	13%	6%
15.1 Σάκχαρα (γρ.)	15.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.5 Αλάτι (γρ.)
17%	31%	3%	8%

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τις γαρίδες

- **Καθαρίζουμε** τις γαρίδες, αφαιρώντας το κεφάλι, βγάζοντας το κέλυφος αλλά κρατώντας την ουρά.
- Με τη βοήθεια ενός μικρού μαχαιριού χαράσσουμε τη ράχη της γαρίδας για να αφαιρέσουμε το έντερο. Ανοίγουμε τη γαρίδα κόβοντάς την στη μέση (χωρίς να χωρίσουν τα 2 μέρη) και η ουρά παραμένει ακέραιη ("πεταλούδα").
- Βάζουμε τις γαρίδες σε ένα μπολ και ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε με τα χέρια ώστε να μαριναριστούν καλά.
- Παίρνουμε τα φύλλα της κρούστας, έτσι όπως είναι το ένα πάνω στο άλλο και τα χωρίζουμε σε 4 λωρίδες κατά μήκος (ίσες).
- Στη συνέχεια παίρνουμε το πρώτο φύλλο, το βάζουμε κάθετα μπροστά μας (τα υπόλοιπα τα αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένα με μία νωπή πετσέτα για να μην ξεραθούν) και το αλείφουμε με ελαιόλαδο με ένα πινέλο, στην κάτω πλευρά κατά μήκος.
- Βάζουμε στην κάτω πλευρά ένα ολόκληρο φύλλο δυόσμου. Από πάνω βάζουμε τη γαρίδα οριζόντια (να ξεκινάει λίγο πιο μέσα ώστε να προεξέχει η ουρά της από το φύλλο) και από πάνω 1 φύλλο βασιλικού.
- Τυλίγουμε το φύλλο μαζί με το περιεχόμενό του, όχι πολύ σφιχτά, προς τα επάνω. Στη μέση του τυλίγματος, γυρνάμε προς τα μέσα το φύλλο έτσι ώστε να δημιουργήσουμε ένα φάκελο, από την αντίθετη πλευρά της ουράς και συνεχίζουμε το τυλίγμα.
- Αλείφουμε με ελαιόλαδο όλο το πιτάκι και το αφήνουμε στην άκρη με μια νωπή πετσέτα από πάνω μέχρι να ετοιμαστούν και τα υπόλοιπα.
- Σε ένα **αντικολλητικό τηγάνι** με αρκετό σπορέλαιο ψήνουμε τις γαρίδες μας σε μέτρια φωτιά για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και απο τις 2 πλευρές.

Για τη γλυκόξινη σως

- Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το μέλι, με τον χυμό από 2 λάιμ και προσθέτουμε μέσα 1 ψιλοκομμένο τσίλι.
- Σερβίρουμε τις γαρίδες μας, με τη σως και τοματίνια.

Tip

Για το σερβίρισμα, πασπαλίζουμε με σουσάμι!