



Κριθαράκι με γκοργκοντζόλα και κολοκυθάκια

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 3 κολοκυθάκια
- ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 300 γρ. κριθαράκι
- 200 γρ. κρασί λευκό
- 1 λίτρο ζωμό, κοτόπουλο
- 1 ματσάκι δυόσμο
- 1 ματσάκι θυμάρι
- 1 ματσάκι σχινόπρασο
- 150 γρ. γκοργκοντζόλα
- 125 γρ. αμύγδαλα, καβουρδισμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

133 Θερμίδες (kcal)	6.7 Λιπαρά (γρ.)	2.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.6 Υδατ/κες (γρ.)
7%	10%	10%	4%
0.92 Σάκχαρα (γρ.)	5.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.5 Αλάτι (γρ.)
1%	11%	5%	8%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε πλάγιες φέτες και τα βάζουμε σε ένα μπολ. Ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, αλατοπίπερο και ανακατεύουμε. Αφήνουμε ένα αντικολητικό τηγάνι να κάψει καλά και δίνουμε καλό χρώμα στα κολοκυθάκια. Αφαιρούμε από το τηγάνι και τα αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ
- Ξαναβάζουμε το τηγάνι στη φωτιά, σκουπίζουμε με λίγο χαρτί και ρίχνουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και σοτάρουμε καλά μέχρι να καρεμελώσει (5 λεπτά). Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για 2 λεπτά ακόμα.
- Προσθέτουμε το κριθαράκι και του δίνουμε λίγο χρώμα, σβήνουμε με το κρασί και αυξάνουμε την ένταση της φωτιάς και βράζουμε μέχρι να εξατμιστεί τελείως το κρασί.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο - λίγο το ζωμό μας μόλις απορροφήσει το κριθαράκι τα 100 γρ. προσθέτουμε τα επόμενα 100 γρ. μέχρι να τελειώσει ο ζωμός μας ή μέχρι να μαλακώσει το κριθαράκι και να γίνει al dente.
- Βγάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και προσθέτουμε τα μυρωδικά μας αφού τα ψιλοκόψουμε. Βάζουμε τους ξηρούς καρπούς και χοντρά κομμάτια από τη γκοργκοντζόλα.
- Στο τέλος, προσθέτουμε και τα κολοκυθάκια και ανακατεύουμε πολύ ελαφρά.