



Κριθαράκι με ταχίни

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

15'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε χοντρά κομμάτια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.
- Ψιλοκόβουμε τα σκόρδα και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το θυμάρι, τη ρίγανη και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά να καραμελώσουν.
- Βάζουμε το κριθαράκι και σοτάρουμε για 1 λεπτό να θωρακιστεί.
- Βάζουμε μία δόση από τον ζωμό λαχανικών, τη ντομάτα κονκασέ και χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά. Μόλις απορροφηθεί η υγρασία προσθέτουμε άλλη μια δόση από τον ζωμό και ανακατεύουμε. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία επιπλέον 4-5 φορές μέχρι να βράσει το κριθαράκι. Ιδανικά ο ζωμός μας πρέπει να είναι ζεστός για να μην ρίχνει τη θερμοκρασία της κατσαρόλας μας.
- Ψιλοκόβουμε τις λιαστές ντομάτες και τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε το ταχίни και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με ντοματίνια, ρίγανη, σουσάμι και ελαιόλαδο.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 σκ. σκόρδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 250 γρ. κριθαράκι
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 50 γρ. λιαστές ντομάτες
- 60 γρ. ταχίни

Για το σερβίρισμα

- 1 ντοματίνια
- ρίγανη
- σουσάμι
- ελαιόλαδο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

499 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	3.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	54.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	33%	18%	21%
7.1 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.2 Αλάτι (γρ.)
8%	30%	28%	20%