



Κριθαράκι ολικής με ντομάτα και βασιλικό

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

15'
Χρόνος
Ψησίματος

6-8
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια, τα καρότα σε μισοφέγγαρα και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, κόβουμε τις πιπεριές σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και σοτάρουμε 2-3 λεπτά για να καραμελώσουν τα λαχανικά μας.
- Βάζουμε τον κουρκουμά, την πάπρικα, το κριθαράκι και σοτάρουμε καλά.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το νερό, τη ντομάτα και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 13-15 λεπτά ανακατεύοντας ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τη φέτα σπασμένη με τα χέρια μας, τον βασιλικό ψιλοκομμένο, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με φύλλα δυόσμου, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 2 καρότα
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά κίτρινη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. κουρκουμά
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 500 γρ. κριθαράκι, ολικής άλεσης
- αλάτι
- πιπέρι
- 1200 γρ. νερό
- 500 γρ. ντομάτες, τριμμένες

Για τη σύνθεση

- 100 γρ. φέτα
- 2 κ.σ. βασιλικό
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Για το σερβίρισμα

- βασιλικό
- ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

369 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	3.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	51.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	16%	16%	20%
9.2 Σάκχαρα (γρ.)	11.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.43 Αλάτι (γρ.)
10%	22%	31%	7%