



Κριθαρότο με καλαμαράκια και σπανάκι

30 λεπτάΧρόνος
Εκτέλεσης**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε μια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.
- Χαράζουμε το πράσο στα 4 και το κόβουμε σε μικρά κυβάκια.
- Κόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε χοντρές φέτες περίπου 1 εκ..
- Κόβουμε το κολοκύθι στη μέση και μετά σε χοντρές φέτες περίπου 1 εκ. για να μη λιώσει στο μαγείρεμα και χάσει τη γεύση του.
- Βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο στην καυτή κατσαρόλα και ρίχνουμε όλα τα λαχανικά μας.
- Ανακατεύουμε με μία ξύλινη κουτάλα και τα σοτάρουμε 5-7 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.
- Κόβουμε τα καλαμάρια σε ροδέλες και τα πλοκάμια τα κόβουμε σε 2-3 σημεία.
- Ρίχνουμε τα καλαμάρια στην κατσαρόλα με τα λαχανικά και τα σοτάρουμε για 5 λεπτά μέχρι να πάρουν ξανθό χρώμα.
- Όταν ξανθύνουν προσθέτουμε το κριθαράκι και το σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια με μια ξύλινη κουτάλα, για να θωρακιστεί καλά και να μην σπάσει την ώρα που θα βράζει.
- Στη συνέχεια σβήνουμε με το κρασί και περιμένουμε μέχρι να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε την τομάτα, το ξύσμα, τον χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε σε τρεις δόσεις τον ζωμό. Πρώτα ρίχνουμε το 1/3 του ζωμού, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς.
- Μόλις απορροφηθεί το κριθαράκι τον ζωμό ρίχνουμε άλλο 1/3.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει όλος ο ζωμός και ανακατεύουμε. Μόλις απορροφηθεί όλος ο ζωμός το κριθαράκι είναι έτοιμο.
- Στο τέλος προσθέτουμε το σπανάκι και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθεί με όλα τα υλικά στην κατσαρόλα (βάζουμε το σπανάκι πάντα στο τέλος για να μην χάσει τη γεύση του και τις βιταμίνες του).
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και δοκιμάζουμε πριν προσθέσουμε αλάτι γιατί το καλαμάρι βγάζει αλμύρα.
- Προσθέτουμε αλάτι, αν θέλουμε να δώσουμε παραπάνω ένταση στη γεύση, το πιπέρι, τον άνηθο, το ταχίνι, το ξύσμα και τον χυμό από ένα λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε ραντίζοντας με λίγο ελαιόλαδο και πιπέρι.
- Για την γκρεμολάτα προσθέτουμε σε ένα μούλτι τα αμύγδαλα, το σκόρδο και τα χτυπάμε πολύ καλά μέχρι να διαλυθούν.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τον μαϊντανό και τον άνηθο και ξαναχτυπάμε μέχρι να διαλυθεί.
- Στο τέλος ρίχνουμε ξύσμα από ένα λεμόνι και ανακατεύουμε το μείγμα με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε στο πιάτο μας και στην κατσαρόλα. Ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και προσθέτουμε πιπέρι.

Συστατικά

- 1 πράσο, μεγάλο
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 κολοκυθάκι, μέτριο
- 500 γρ. καλαμαράκια, καθαρισμένα φρέσκα ή κατεψυγμένα
- 250 γρ. κριθαράκι, μέτριο
- 130 γρ. κρασί λευκό, ξηρό
- 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 750 γρ. ζωμό, λαχανικών
- 100 γρ. σπανάκι, καθαρισμένο
- 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. ταχίνι
- 2 κ.σ. άνηθο

Για τη γκρεμολάτα

- 50 γρ. αμύγδαλα
- 1 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ. μαϊντανό, φρέσκο
- 1 κ.σ. άνηθο
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

658 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	3.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	75.0 Υδατ/κες (γρ.)
33%	36%	17%	29%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	27.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.6 Αλάτι (γρ.)
18%	54%	33%	43%