



# Μυδοπίλαφο

30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** σε χοντρές φέτες το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμύδια.
- Βάζουμε 3 κ.σ. ελαιόλαδο στο καυτό τηγάνι, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμύδια.
- Προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, το αλάτι, το πιπέρι και τη ζάχαρη και περιμένουμε 2-3 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν.
- Στη συνέχεια, σβήνουμε με το κρασί και ανακατεύουμε μέχρι να εξατμιστεί.
- Προσθέτουμε το ρύζι και τον ζεστό ζωμό.
- Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα για 15-20 λεπτά, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.
- 2-3 λεπτά πριν να είναι έτοιμο το ρύζι προσθέτουμε τα μύδια, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια.
- Σκεπάζουμε το τηγάνι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και περιμένουμε 2-3 λεπτά μέχρι να ανοίξουν τα μύδια.
- Στο τέλος αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, άνηθο και αλάτι με πιπέρι αν χρειάζεται.
- **Σερβίρουμε** με φέτες από λεμόνι, άνηθο, πιπέρι, ραντίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο και προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού.

## Συστατικά

- 300 γρ. μύδια, με το κέλυφος, καθαρισμένα
- 300 γρ. μύδια, την ψίχα τους, φρέσκια καθαρισμένη
- 1 κρεμμύδι, μεγάλο
- 1 σκ. σκόρδο
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια, μικρά
- 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 300 γρ. ρύζι αρμπόριο
- 1 κύβο λαχανικών, διαλυμένο σε 1.200 γρ. βραστό νερό
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 1/2 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 1/2 λεμόνι, τις φέτες του
- 1 κ.σ. άνηθο
- πιπέρι, φρέσκο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 375<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 12.0<br>Λιπαρά (γρ.)      | 2.1<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 45.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 19%                       | 17%                       | 11%                          | 17%                       |
| 3.4<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 20.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 1.7<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 1.0<br>Αλάτι<br>(γρ.)     |
| 4%                        | 40%                       | 7%                           | 17%                       |