



# Τραχανότο με φινόκιο και μανιτάρια

**30 λεπτά**Χρόνος  
Εκτέλεσης**4-6**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 250 γρ. άγρια μανιτάρια, agaricus, μικρά
- 2 φινόκιο, καθαρισμένα από τα εξωτερικά "φύλλα"
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. γλυκάνισο, σε σπόρους
- 2 κλ. θυμάρι, μόνο τα φύλλα
- 350 γρ. τραχανά ξινό
- 100 γρ. ούζο
- 500 γρ. νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 ντομάτα
- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- **Ψιλοκόβουμε** το κρεμμύδι και το σκόρδο.
- Κόβουμε τα μανιτάρια στα 4 και βάζουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε το φινόκιο στη μέση κατά μήκος και τα κόβουμε σε λεπτές κάθετες φέτες.
- Σε μια **κατσαρόλα**, σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το ελαιόλαδο να ζεσταθεί.
- Προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το σκόρδο, τα μανιτάρια και τις φέτες φινόκιο μαζί με τους σπόρους γλυκάνισου και τα φύλλα θυμαριού.
- Σοτάρουμε για 5 λεπτά μέχρι να καραμελώσουν τα λαχανικά και να καβουρδιστούν οι σπόροι.
- Προσθέτουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας για 2-3 λεπτά να ανακατευτεί με τα υπόλοιπα λαχανικά.
- Σβήνουμε με το ούζο και περιμένουμε για 2-3 λεπτά μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ του.
- Στην συνέχεια, προσθέτουμε το νερό και τον κύβο λαχανικών, το αλάτι και το πιπέρι.
- Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα με την κουτάλα να μην κολλήσει ο τραχανάς στον πάτο της κατσαρόλας.
- Αφού απορροφηθεί το νερό, ο τραχανάς μας είναι έτοιμος.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, ψιλοκόβουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι, την ντομάτα και τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα, πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα και σερβίρουμε.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

335 Θερμίδες (kcal)	9.3 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	47.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	13%	14%	18%
3.7 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.31 Αλάτι (γρ.)
4%	24%	25%	5%