23 Αυγούστου 2013

Κριθαράκι ορφανό, πεντανόστιμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Photo: suziskitchen.blogspot.g

Το κριθαράκι είναι ένα ζυμαρικό που χρησιμοποιείται πολύ στην ελληνική κουζίνα και συνήθως μπαίνει σε ένα μεγαλειώδες γιουβέτσι. Ελάτε να ελαφρύνουμε τη συνταγή, ούτως ώστε να μας δοθεί η ευκαιρία να το απολαμβάνουμε και εμείς, οι παχουλούτσικοι.

Υλικά για 4 άτομα

- **200 γραμμ. χοντρό κριθαράκι**
- **1 φλιτζ. του καφέ ψιλοκομμένο βασιλικό**
- **1 φλιτζ. του καφέ ψιλοκομμένο δυόσμο**
- **5 – 6 φυλλαράκια λουίζα, ψιλοκομμένα**
- **1 μεγάλη ντομάτα ξεφλουδισμένη και ξεσποριασμένη**
- **3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο**
- **50 γραμμ. φέτα**
- **αλάτι και πιπέρι**

Σε μια μέτρια κατσαρόλα ρίχνετε μέσα τις 3 κουταλιές ελαιόλαδο και τις

ζεσταίνετε καλά. Ρίχνετε και το κριθαράκι και το σοτάρετε μέχρι να απορροφήσει όλο το λάδι. Στη συνέχεια προσθέτετε 2 νεροπότηρα ζεστό νερό. Αφήνετε το κριθαράκι να πάρει βράση, μετριάζετε τη φωτιά και ανακατεύετε πού και πού.

Αλατίζετε ελαφρά, ρίχνετε μπόλικο πιπέρι και την φέτα ψιλοκομμένη, ούτως ώστε να διαλυθεί εντελώς κατά το μαγείρεμα. Μαγειρεύετε περίπου για 10 λεπτά και μέχρι το κριθαράκι να αρχίσει να φουσκώνει και να απορροφά το νερό. Τότε ρίχνετε μέσα τη ντομάτα ψιλοκομμένη και τα βότανα, όλα μαζί.

Ανακατεύετε καλά, αφήνετε να βράσει το μίγμα ακόμα για λίγα λεπτά, κλείνετε τη φωτιά και αφήνετε το κριθαράκι μέσα στη κατσαρόλα για ακόμα 10 λεπτά να τραβήξει τα υγρά του. Το σερβίρετε ζεστό.

Tips
Η συνταγή προορίζεται για μακροχρόνιες δίαιτες, που πρέπει πότε – πότε να τρώμε τα αγαπημένα μας φαγητά χωρίς πολλές θερμίδες. Αν μη τι άλλο θα αισθανθείτε τη νοστιμιά του πολύτιμου ζυμαρικού και θα σας χορτάσουν τα πολύπλοκα αρώματα από τα βότανα.

του Ηλία Μαμαλάκη

Πηγή: bostanistas.gr