

8 Ιανουαρίου 2014

## Κριθαράκι μέτριο με κρόκο Κοζάνης και σταφίδες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι σταφίδες που έμειναν από τη γέμιση κάπου θα χρησιμεύσουν. Φτιάξε κριθαράκι πεντανόστιμο.

κρόκος Κοζάνης είναι ευεργετικός. Μαζί με τις σταφίδες θα γίνει τέλειος συνδυασμός.

### Υλικά

**Χρόνος προετοιμασίας:** 30 λεπτά

Άτομα: 4 άτομα

Κριθαράκι μέτριο (400γρ.)

Ελαιόλαδο (2 κ.σ.)

Ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο (1)

Κύβοι λαχανικών (2) διαλυμένοι σε καυτό νερό (900ml)

Λευκό κρασί (200ml)

κρόκο Κοζάνης η σαφράν (1 φακελάκι)

Ξανθές σταφίδες (3 κ.σ.)

Παπαρουνόσπορο (½ κουταλάκι)

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Εκτέλεση**

Σε μια κατσαρόλα βράζετε 900 ml νερό και προσθέτετε 2 κύβους λαχανικών και τον κρόκο Κοζάνης.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα βαθύ αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρετε το κρεμμύδι το οποίο έχετε ψιλοκόψει.

Το σοτάρετε μέχρι να μαραθεί και προσθέτετε το κριθαράκι και ανακατεύετε για 2 λεπτά.

Προσθέτετε σιγά-σιγά με μία κουτάλα το κρασί και στην συνέχεια τον ζωμό λαχανικών και συνεχίζετε το βράσιμο ανακατεύοντας συνεχώς σε χαμηλή φωτιά.

Όταν το υγρό απορροφηθεί εντελώς το κριθαράκι είναι έτοιμο.

Πέντε λεπτά πριν από το τέλος προσθέτετε τις σταφίδες.

Δοκιμάζετε και προσθέτετε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετε το κριθαράκι προσθέτοντας από πάνω λίγο παπαρουνόσπορο.

**ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΠΟΥ ΞΕΧΝΑΤΕ...** Πέρα από την ιδιαίτερη γεύση που προσδίδει στο μοναδικό κριθαράκι, ο κρόκος Κοζάνης ή σαφράν (*Crocus sativus* L.), θεωρείται ένα φυτό με εξέχουσες αντιοξειδωτικές, αντιθρομβωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Βασικά ενεργά συστατικά του είναι η κροκίνη, η κροκετίνη, η πικρο-κροκίνη και η

σαφρανάλη. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η κλινική εφαρμογή του κρόκου για την βελτίωση της μνήμης που εφαρμόζεται ήδη από Ιάπωνες ερευνητές.

**Πηγή:** [cosmo.gr](http://cosmo.gr)