13 Απριλίου 2014

Γαριδοπίλαφο με αγκινάρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Συνταγή: Ηλίας Μαμαλάκης

- Μερίδες : 4
- Χρόνος προετοιμασίας : 1:10 h
- Χρόνος ψησίματος : 30m
- Έτοιμο σε : 1:40 h

Μια υπέροχη συνταγή για ένα αρωματικό πιλάφι που συνδυάζει τις γαρίδες μαζί με αγκινάρες.

Υλικά

- 16 γαρίδες μεγαλούτσικες
- 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κλαράκια σέλινο
- 1 πρέζα σαφράν
- 2 νεροπότηρα ζεστό νερό
- 1 νεροπότηρο λευκό κρασί
- 1 αστεροειδή γλυκάνισο
- ½ κουτ. σούπας πάπρικα γλυκιά
- 8 καρδιές αγκινάρας, καθαρισμένες

- 3 κουτ. σούπας κρεμμύδι τριμμένο
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 1 καρότο, σε ροδέλες
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι άνηθο ή μάραθο ψιλοκομμένο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 νεροπότηρο ρύζι για πιλάφι
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, τριμμένο
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κρασοπότηρο χυμό ντομάτας
- 1 κρασοπότηρο λευκό κρασί
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Πρώτα, ετοιμάζετε τον ζωμό γαρίδας: Αφαιρείτε από τις γαρίδες τα κεφάλια και τα κελύφη, αφήνοντας μόνο την ουρίτσα τους. Με μια οδοντογλυφίδα απομακρύνετε το εντεράκι τους. Φυλάτε τις καθαρισμένες γαρίδες στο ψυγείο.

Βήμα 2

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνετε καλά το βούτυρο. Ρίχνετε τα κεφάλια και τα κελύφη και τα σοτάρετε ώσπου να πάρουν λίγο χρώμα. Προσθέτετε το σκόρδο, το καρότο, το κρεμμύδι, το σέλινο και όλα τα μπαχαρικά, αλλά δεν αλατίζετε. Σβήνετε με το κρασί. Αφήνετε το μίγμα να πάρει μια καλή βράση, προσθέτετε το νερό και βράζετε τον ζωμό για 30 λεπτά. Τον σουρώνετε και τον κρατάτε μέσα σε ένα μπολ. Σε αυτόν το ζωμό θα βράσετε το ρύζι και θα γίνει πεντανόστιμο.

Βήμα 3

Στο μεταξύ ετοιμάζετε τις αγκινάρες: Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το τριμμένο κρεμμύδι και τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια, ώσπου να μαραθούν. Ρίχνετε το καρότο και τις αγκινάρες, τα φέρνετε μια δυο βόλτες και προσθέτετε νεράκι μέχρι να σκεπαστούν τα υλικά. Αλατίζετε ελαφρώς και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 30 λεπτά. Σβήνετε τη φωτιά και ρίχνετε τον άνηθο και το χυμό λεμονιού. Τα αφήνετε για λίγο.

Βήμα 4

Τέλος, ετοιμάζετε το πιλάφι: Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το λάδι και το βούτυρο, σοτάρετε το τριμμένο κρεμμύδι ώσπου να μαραθεί και προσθέτετε το ρύζι. Το φέρνετε μια δυο βόλτες και αλατοπιπερώνετε. Σβήνετε με το κρασί, αφήνετε τα υλικά να πάρουν μια βράση και ρίχνετε ενάμισι νεροπότηρο ζωμό γαρίδας και το χυμό ντομάτας. Ανακατεύετε καλά. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγομαγειρεύετε για 3-4 λεπτά. Προσθέτετε τις γαρίδες και συνεχίζετε το μαγείρεμα με σκεπασμένη την κατσαρόλα, ώσπου το ρυζάκι να πιει όλο το ζουμί. Ξεσκεπάζετε την κατσαρόλα, την αποσύρετε από τη φωτιά και τη σκεπάζετε με μια πάνινη πετσέτα. Αφήνετε το πιλάφι να τραβήξει για 5 λεπτά.

Βήμα 5

Σερβίρετε σε κάθε πιάτο μια μερίδα γαριδοπίλαφο και συμπληρώνετε με λίγες αγκινάρες.

Πηγή: olivemagazine.gr