26 Φεβρουαρίου 2015

Κινόα με ψητές γαρίδες, λεμόνι και ποικιλία μυρωδικών

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφίες SHUTTERSTOCK

Ένα ξεχωριστό σαλατοφαγητό με το δημοφιλέστατο, θρεπτικότατο και νοστιμότατο σπόρο.

Υλικά

- 300 γρ. κινόα
- 350 γρ. νερό
- 2 φύλλα δάφνης
- 4 κλωνάρια μαϊντανός, άκοπα
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα Maille Wholegrain
- 2 κουτ. σούπας χυμός λεμονιού
- 1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού
- 3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 2 – 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα (το λευκό και το τρυφερό πράσινο μέρος)
- 2 κουτ. σούπας φύλλα από διάφορα φρέσκα μυρωδικά της αρεσκείας μας (μαϊντανός, άνηθος, θυμάρι, ρίγανη, δυόσμος κ.λπ.), ψιλοκομμένα

Για τις γαρίδες

- 12 μεγαλούτσικες γαρίδες, φρέσκες ή κατεψυγμένες, καθαρισμένες από

κεφάλια και κελύφη
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μερίδες 4
Προετοιμασία 30΄ Μαγείρεμα 10΄

Διαδικασία Ξεπλένουμε το κινόα πολύ καλά στο σουρωτήρι κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό. Μετά το βάζουμε με το μετρημένο νερό (350 γρ.) σε μια μέτρια κατσαρόλα και προσθέτουμε τις δάφνες και τα κλωνάρια του μαϊντανού. Αλατοπιπερώνουμε και βάζουμε την κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά. Μόλις κοχλάσει το υγρό, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και βράζουμε για 10 λεπτά ή μέχρι το κινόα να πιει τα υγρά του, να φουσκώσει και να μαλακώσει (όχι τελείως – πρέπει να κρατάει λίγο στο δόντι). Τραβάμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και την αφήνουμε για άλλα 10 λεπτά σκεπασμένη. Μετά την ξεσκεπάζουμε, αφαιρούμε τις δάφνες και τον μαϊντανό και αφρατεύουμε το κινόα με δυο πιρούνια.

Εν τω μεταξύ, προθερμαίνουμε το γκριλ σε δυνατή θερμοκρασία. Λαδώνουμε τις γαρίδες με τις 2 κουταλιές ελαιόλαδο, τις αλατοπιπερώνουμε και τις αραδιάζουμε στη λαμαρίνα του φούρνου. Ψήνουμε στην πιο ψηλή σκάλα για 1 – 2 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να γίνουν χωρίς όμως να στεγνώσουν.

Σε ένα βαθύ μπολ χτυπάμε τη μουστάρδα με το χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και συνεχίζουμε το χτύπημα. Προσθέτουμε το κινόα και ανακατεύουμε να πάει το ντρέσινγκ παντού. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και τα μυρωδικά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο και σερβίρουμε με τις ψητές γαρίδες.

Συμβουλές

- Αν θέλουμε, εμπλουτίζουμε το φαγητό με μερικά ντοματίνια, κομμένη στη μέση.
- Αντί για φρέσκο κρεμμύδι, μπορούμε να προσθέσουμε 1 μέτριο ξερό, πολύ ψιλοκομμένο. Το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι μπορούμε, αν θέλουμε, να το βάλουμε σε μια κατσαρόλα με 1/2 φλιτζάνι νερό και λίγο αλάτι και να το βράσουμε μέχρι να εξατμιστεί το νερό. Έτσι θα φύγει η αψάδα του και θα

γλυκάνει.

- Τη σαλάτα μπορούμε να την αφήσουμε στο ψυγείο για 2 ώρες ώστε να γίνει δροσερή και να αναμειχθούν καλύτερα τα αρώματα.

Πηγή: gastronomos.gr