



της

Στέλλας Αλαφούζου

Μου είπαν ότι το φαγόπυρο είναι καλή τροφή και το δοκίμασα. Το δοκίμασα και κόλλησα, πιο σωστά. Αν ισχύει ότι θα ανεβάσει και το φυλλικό μου οξύ, τότε η σχέση μας θα κρατήσει. Είναι μια πλούσια σε πρωτεΐνες τροφή, έχει όλα τα συμπλέγματα της βιταμίνης Β συνεπώς πράγματι ανεβάζει το φυλλικό οξύ απαραίτητο στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων... δηλαδή δρα προληπτικά της αναιμίας. Στο σπίτι το μαγείρεμα του φαγόπυρου με σπανάκι και γαρίδες συγκαταλέγεται στην κατηγορία «γκουρμεδιές Στέλλας». Είναι και εύκολο!

Υλικά για 2:

½ κούπα φαγόπυρο

1 κούπα νερό ή, ακόμα καλύτερα ζωμό, λαχανικών

1 κουταλάκι αλάτι

500 γρ. σπανάκι καλά καθαρισμένο

1 φρέσκο κρεμμύδι σε κομματάκια

1 ξερό κρεμμύδι σε φέτες

1 κούπα χυμό φυσικής ντομάτας

½ ποτηράκι λευκό κρασί

αλάτι, πιπέρι

ελαιόλαδο

4 μεγάλες γαρίδες

Σε πλατύ σκεύος τσιγαρίζω το φρέσκο κρεμμύδι και στη συνέχεια το ξερό. Προσθέτω το φαγόπυρο και λίγο μετά σβήνω με το κρασί. Προσθέτω το σπανάκι και δυο λεπτά μετά το νεράκι ή τον ζωμό λαχανικών. Στη συνέχεια προσθέτω το χυμό ντομάτας και αλατοπίπερο. Αφήνω σε μέτρια προς δυνατή φωτιά να βράσουν με ανοιχτό καπάκι για να μην δημιουργήσω περισσότερα υγρά.

Στη γκριλιέρα ψήνω τις καθαρισμένες γαρίδες με χοντρό αλάτι. Για λίγα λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να σφίξουν.

Περίπου 20 λεπτά μετά το σπανάκι με το φαγόπυρο έχει πει τα πολλά υγρά. Σερβίρω στολίζοντας από πάνω τις ψημένες γαρίδες.

Κρασί λευκό και έξτρα πιπέρι ή και τριμμένη παρμεζάνα.

Πηγή: bostanistas.gr