

Σταρότο θαλασσινών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Συστατικά

- 50 ml ούζο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 140 γρ. βούτυρο
- 500 γρ. σιτάρι που το έχουμε στο νερό για ένα βράδυ
- 100 ml κρασί
- 700 ml νερό
- 1 πράσο
- 200 γρ. τυρί παρμεζάνα
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 κιλό καλαμαράκια
- ½ ματσάκι μαϊντανό μόνο τα φύλλα του ψιλοκομμένα

40 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfddeb1eae4f9ffc25749ab7454da85f8038647404-6

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a63

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ξεπλένουμε καλά καλά το σιτάρι και το σουρώνουμε να φύγουν όλα τα υγρά.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι σε δυνατή φωτιά σοτάrouμε τα καλαμαράκια αφού πρώτα τους βάλουμε αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο.
- Δίνουμε ωραίο χρώμα στα καλαμάρια και καλύτερα θα είναι να τα σοτάrouμε λίγα λίγα αν τα βάλουμε όλα μαζί δεν θα πάρουν χρώμα αλλά θα βράσουν.
- Όταν πάρουν χρώμα σβήνουμε με το ούζο.
- Αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και αφήνουμε στην άκρη σε ένα μπολ.
- Στο ίδιο τηγάνι σοτάrouμε με 1 κ.σ. το κρεμμύδι ψιλοκομμένο .
- Όταν αρχίσει και μαλακώνει, προσθέτουμε το σκόρδο ψιλοκομμένο και σοτάrouμε για 2 λεπτά.
- Προσθέτουμε το σιτάρι (αφού πρώτα το έχουμε σουρώσει).
- Σοτάrouμε άλλα 2 λεπτά, σβήνουμε με το κρασί , αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε λίγο λίγο το νερό βραστό που έχουμε διαλύσει μέσα το ζωμό λαχανικών.
- Ανακατεύουμε, προσθέτουμε το υπόλοιπο λίγο κάθε φορά.
- Όταν ρίξουμε όλο το νερό και το απορροφήσει αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Ρίχνουμε το βούτυρο και την παρμεζάνα ανακατεύουμε και προσθέτουμε μέσα και τα καλαμάρια και σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πηγή: akispetretzikis.com