17 Μαρτίου 2016

Σπανακόρυζο με γαρίδες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

- **Προετοιμασία:** 30 λεπτά
- **Ψήσιμο:** 1 ώρα
- **Μερίδες:** 4
- **Δυσκολία:** εύκολο

Υλικά

- σπανάκι σε φύλλα 1.000 γρ.
- ελαιόλαδο 2/3 του φλιτζανιού
- γαρίδες καθαρισμένες 400 γρ. (σοταρισμένες σε λίγο λάδι)
- φρέσκα κρεμμυδάκια 2 καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
- κρεμμύδι ψιλοκομμένο 3 κουταλιές της σούπας
- σκόρδο ψιλοκομμένο 1 κουταλάκι του γλυκού
- ρύζι Καρολίνα 200 γρ.
- άνηθος ψιλοκομμένος 3 κουταλιές της σούπας
- πατάτα 1 κομμένη σε κυβάκια (προαιρετικά)
- λεμόνι 1 (ο χυμός του)
- αλάτι

- πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

1. Μέσα σε κατσαρόλα ζεσταίνετε το μισό λάδι και σοτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε για 3’-4’. Κατόπιν ρίχνετε το σπανάκι, τον άνηθο και την πατάτα και συνεχίζετε το σοτάρισμα ανακατεύοντας για 2’-3’.
2. Περιχύνετε με το χυμό του λεμονιού, το υπόλοιπο λάδι και 2 φλιτζάνια νερό και αφήνετε το φαγητό να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 40’-45’. Λίγο πριν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα, προσθέτετε τις σοταρισμένες γαρίδες, αλατοπιπερώνετε το σπανακόρυζο και ανακατεύετε καλά.

Mix & Match

Αυτό το ενισχυμένο σπανακόρυζο που ευωδιάζει από τα αρώματα του άνηθου και του κρεμμυδιού, θα το προσεγγίσουμε με τον κλασικό τρόπο, παρόλο που οι γαρίδες εμπλουτίζουν τη γεύση του. Θα διαλέξουμε λοιπόν ένα λευκό κρασί, όπως πάντα λεμονάτο και τραγανό, με υπαρκτό, αλλά όχι φλύαρο άρωμα, όπως μια Ρομπόλα ή έναν φρέσκο Ροδίτη.

Πηγή: icookgreek.com