21 Ιανουαρίου 2015

Κριθαρώτο με μύδια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Υλικά

1 κιλό μύδια
1 μέτριο κρεμμύδι ξερό
3 κρεμμυδάκια φρέσκα
2 φλιτζάνια χυμό ντομάτας

2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας
½ φλιτζάνι κρασί κόκκινο
1 1/3 φλιτζάνι κριθαράκι
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Σε μια ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα μύδια, αχνίζοντάς τα για 2-3 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και ανακατεύουμε για άλλα 2-3 λεπτά. Ρίχνουμε το χυμό και τον πελτέ της ντομάτας, προσθέτουμε το κρασί και περίπου 3 ποτήρια νερό. Αφαιρούμε τα μύδια που δεν άνοιξαν και τα πετάμε. Τα υπόλοιπα μύδια τα

βγάζουμε από την κατσαρόλα και τα κρατάμε στην άκρη. Στη συνέχεια, ρίχνουμε στην κατσαρόλα το κριθαράκι και το αλάτι και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να απορροφήσει όλα τα υγρά. Χρειάζεται τακτικό `ανακάτεμα, γιατί κολλάει. Όταν κοντεύουν να τελειώσουν τα υγρά προσθέτουμε ξανά τα μύδια. Δοκιμάζουμε το κριθαράκι για να δούμε αν είναι ψημένο ώστε αν χρειαστεί να προσθέσουμε λίγο ακόμη νερό και να βράσουμε για λίγα λεπτά ακόμη. Όταν έχουν ψηθεί όλα τα υλικά αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Πηγή: neadiatrofis.gr