



άκια

Τα

κελύφη και τα κεφάλια από τις γαρίδες δεν τα πετάω, αλλά τα φυλάω στην κατάψυξη, μέσα σε ένα νάilon σακουλάκι. Με αυτά μπορώ να φτιάξω ένα νοστιμότατο ζωμό: Τα βράζω σε νερό που να τα καλύψει καλά, για περίπου 15 λεπτά, τα στραγγίζω, πιέζοντάς τα στο σουρωτήρι και κρατάω το νόστιμο υγρό, με το οποίο μπορώ να φτιάξω ριζότο, σούπες, κριθαράκι και άλλα ζυμαρικά, πιλάφι, πλιγούρι, τραχανά κ.ά.

Χρόνος Προετοιμασίας: 5΄

Χρόνος Εκτέλεσης: 30΄

Χρόνος Παρασκευής: 30΄

Υλικά:

- Για 4 μερίδες:
- 7 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 8 λαζάνια (οι συσκευασίες περιέχουν περίπου 16 κομμάτια)
- 2 κουτ. σούπας βαλσαμικό ξίδι
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- 1 κουτ. γλυκού ξερός κόλιανδρος, ψιλοτριμμένος
- 1 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη

- 500 γρ. μεγάλες γαρίδες, καθαρισμένες από κελύφη και κεφάλια
- 4 μέτρια κολοκυθάκια, καθαρισμένα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι (200 ml) λευκό ξηρό κρασί
- 1 ματσάκι άνηθος (χωρίς τα χονδρά κοτσάνια), ψιλοκομμένος
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζω να βράσει άφθονο αλατισμένο νερό με 1 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο. Μόλις κοχλάσει, ρίχνω τα λαζάνια και τα αφήνω να βράσουν σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους. Πότε-πότε ανακατεύω το νερό απαλά με μια ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσουν μεταξύ τους.

Τα βγάζω με τρυπητή κουτάλα και τα απλώνω σε μονή στρώση πάνω σε μια απλωμένη καθαρή πετσέτα, νοτισμένη (αν βάλετε την πετσέτα στεγνή θα κολλήσουν πάνω της).

Σε ένα μέτριο ταψάκι βάζω 3 κουτ. σούπας από το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το βαλσαμικό ξίδι, το μέλι, τον κόλιανδρο, το τζίντζερ, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύω καλά με ένα πιρούνι. Βάζω εκεί τις καθαρισμένες γαρίδες, ανακατεύω με τα χέρια μου για να βραχούν με το μείγμα και τις αφήνω για 30 λεπτά για να μαριναριστούν, γυρίζοντάς τις μια-δυο φορές.

Περνάω τα κολοκυθάκια από τη χονδρή πλευρά του τρίφτη, τα στύβω καλά με τα χέρια μου, τα βάζω σε ένα ψιλό σουρωτήρι, τα αλατίζω και τα αφήνω για 15 λεπτά για να στραγγίξουν καλά.

Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνω το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρω τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 2 - 3 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Προσθέτω τα τριμμένα κολοκυθάκια και σοτάρω για άλλα

2- 3 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά με μια ξύλινη κουτάλα. Ρίχνω αλάτι και πιπέρι, σβήνω με το κρασί και μαγειρεύω για 1 λεπτό, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ. Αποσύρω το σκεύος από τη φωτιά, προσθέτω τον ψιλοκομμένο άνηθο και ανακατεύω. Αδειάζω το μείγμα σε ένα μπολ.

Καθαρίζω καλά το τηγάνι και αδειάζω εκεί τις γαρίδες, μαζί με τη μαρινάδα τους. Βάζω το τηγάνι σε δυνατή φωτιά και τις μαγειρεύω για 5 λεπτά περίπου, γυρίζοντάς τις τακτικά, μέχρι να αλλάξουν χρώμα και να ροδίσουν. Αποσύρω από τη φωτιά.

Για το σερβίρισμα: Μοιράζω από 2 λαζάνια σε 4 πιάτα. Στρώνω επάνω τους το μείγμα κολοκυθών, βάζω εκεί τις γαρίδες, στραγγισμένες από το υγρό του τηγανιού και αδειάζω πάνω τους το υπόλοιπο μείγμα κολοκυθιών. Ραντίζω με μερικές σταγόνες από το υγρό του τηγανιού, πασπαλίζω με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρω αμέσως.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΜΟΥ

Το κελύφη και τα κεφάλια από τις γαρίδες δεν τα πετάω, αλλά τα φυλάω στην κατάψυξη, μέσα σε ένα νάιλον σακουλάκι. Με αυτά μπορώ να φτιάξω ένα νοστιμότατο ζωμό: Τα βράζω σε νερό που να τα καλύψει καλά, για περίπου 15 λεπτά, τα στραγγίζω, πιέζοντάς τα στο σουρωτήρι και κρατάω το νόστιμο υγρό, με το οποίο μπορώ να φτιάξω ριζότο, σούπες, κριθαράκι και άλλα ζυμαρικά, πιλάφι, πλιγούρι, τραχανά κ.ά.

Πηγή: dinanikolaou.gr