10 Δεκεμβρίου 2014

Κριθαράκι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Photo credit: G. Drakopoulos

Συστατικά

- 1 κούπα κριθαράκι
- 2 ποτήρια νερό
- 1 κρεμμύδι
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 πράσο
- 2 φύλλα δάφνης
- λίγα ντοματίνια
- 2 κουταλιές της σούπας ταχίνι
- 1 ντομάτα κονκασέ
- Ελαιόλαδο

45΄
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares
Image not found or type unknown
4
Μερίδα/ες
Μέθοδος Εκτέλεσης

Νηστίσιμο και νόστιμο κριθαράκι.. .. το ταχίνι του δίνει νοστιμιά και προσδίδει ακόμα περισσότερο στο πιάτο

- Σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο, το πράσο και τα ντοματίνια.
- Ρίχνουμε το κριθαράκι, την ντομάτα, το νερό και τα μυρωδικά και στο τέλος το ταχίνι.
- Μόλις πάρει βράση βάζουμε σε πυρέξ και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για 30 λεπτά με αλουμινόχαρτο σκεπασμένο

Tip
Καβουρδίστε καλά το κριθαράκι... γίνεται πεντανόστιμο έτσι!
Πηγή: akispetretzikis.com