

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΠΙΑΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ



ΥΛΙΚΑ

2 κ.σ. εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
1000 γρ. καθαρισμένες γαρίδες
1 φλ. ντοματίνια σε διάφορα χρώματα (κομμένα στη μέση)
1 πιπεριά (σε λωρίδες)
2 κολοκύθια (σε κύβους)
2 φλ. καλαμπόκι
1 σκελίδα σκόρδο
φλοίδες παρμεζάνας
χυμός 1 λεμονιού
φύλλα βασιλικού
αλάτι - πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και το σκόρδο, σοτάρουμε τις γαρίδες μέχρι να πάρουν χρώμα και μετά τις βάζουμε σε ένα πιάτο.

Βάζουμε στο τηγάνι τις πιπεριές και σοτάρουμε για 1 λεπτό. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα κολοκυθάκια και μετά το καλαμπόκι. Τα αφήνουμε για 1 λεπτό και προσθέτουμε τα ντοματίνια. Αλατοπιπερώνουμε.

Προσθέτουμε τις γαρίδες και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό.

Τα βάζουμε σε ένα μεγάλο πιάτο και προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και το βασιλικό. Πασπαλίζουμε με την παρμεζάνα.

Το φαγητό αυτό μπορείτε να το συνδυάσετε με ρύζι ή και με ζυμαρικά.

Είναι ένα πολύ ωραίο φαγητό και θρεπτικό. Οι γαρίδες μας δίνουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και ω-3 λιπαρά οξέα. Η συγκεκριμένη συνταγή μας δίνει φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα	
Θερμίδες	346 kcal
Υδατάνθρακες	27 gr
Πρωτεΐνη	38 gr
Λιπαρά	11 gr
Φυτικές ίνες	6 gr