

Συνταγή



ΓΑΡΙΔΕΣ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ

4 κ.σ. ελαιόλαδο

750 γρ. γαρίδες καθαρισμένες

200 γρ. φέτα τριμμένη

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο

3 μεγάλες ώριμες ντομάτες κομμένες σε κυβάκια

1 ½ πιπεριά πράσινη κομμένη σε ραβδάκια

1 κ.γ. ξερή ρίγανη

1 κ.γ. ζάχαρη καστανή

Αλάτι, πιπέρι, πάπρικα καπνιστή, φρέσκος μαϊντανός

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά.

Προσθέτουμε την ντομάτα, τη ρίγανη, το αλάτι, το πιπέρι, την πάπρικα και αφήνουμε να βράσει σε χαμηλή φωτιά. Αν χρειαστεί προσθέστε λίγο νερό.

Αφού βράσει για λίγο προσθέστε τις γαρίδες και βράστε για άλλα 5 λεπτά.

Στη συνέχεια προσθέστε την τριμμένη φέτα και βράζετε για 1-2 λεπτά.

Πριν σερβίρετε, πασπαλίστε με μαϊντανό.

Διατροφική ανάλυση

| | |
|---------------------|----------|
| Θερμίδες | 418 kcal |
| Πρωτεΐνες | 32 g |
| Λιπαρά | 24 g |
| Υδατάνθρακες | 20 g |
| Φυτικές Ίνες | 5 g |

Οι γαρίδες είναι μια εξαιρετική τροφή, μας δίνουν λίγες θερμίδες και είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι ωφέλιμες για την καρδιά μας γιατί περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα. Περιέχουν πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επίσης, περιέχουν μια αντιοξειδωτική ουσία την ασταξανθίνη, η οποία φαίνεται να προάγει την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος και του εγκεφάλου.