

Φανταστική νηστίσιμη συνταγή για πεντανόστιμα καλαμαράκια γεμιστά με ρύζι και μεσογειακά μυρωδικά. Ένα πιάτο με απίστευτη γεύση που αρέσει σε όλους. Τα αρώματα και οι εντάσεις από το φινόκιο, τον άνηθο, το μαϊντανό και το τζίντζερ πραγματικά απογειώνουν το πιάτο. Φτιάξτε το και απολαύστε τη νηστεία που δεν είναι καθόλου βαρετή με τέτοιες συνταγές!

Τι θα χρειαστείτε

800 γρ. καλαμαράκια

180 γρ. ρύζι καρολίνα ή ανάμικτο με μπασμάτι

2-3 κ.σ. φινόκιο κομμένο σε ζαράκια

1 μικρό πράσο σε ροδέλες

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες

2-3 κ.σ. άνηθο

2-3 κ.σ. μαϊντανό

2 σκελίδες σκόρδο

1/2 ποτήρι λευκό κρασί

Χυμό από ένα λεμόνι

1 μέτρια ντομάτα τριμμένη

1 κομματάκι τζίντζερ 3 εκ. (προαιρετικά)

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα καλαμαράκια. Τραβάμε το κεφάλι με τα πλοκάμια και καθαρίζουμε ότι έχει το εσωτερικό τους και από το διαφανές κόκαλο. Απομακρύνουμε το στόμα και τα μάτια και κρατάμε τα πλοκάμια. Αν τα καλαμαράκια είναι πολύ μικρά απλά κόβουμε κάτω από το στόμα και κρατάμε τα πλοκαμάκια. Ξεπλένουμε καλά τα καλαμάρια κάτω από τρεχούμενο νερό.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το φινόκιο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο.

Σε κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο να καλυφθεί ο πάτος και σωτάρουμε τα λαχανικά. Μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε το ρύζι να λαδωθεί καλά. Στη συνέχεια σβήνουμε με κρασί, αφήνουμε 1 λεπτό να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε το μισό χυμό λεμονιού.- Προσθέτουμε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο ακόμα. Ρίχνουμε και τα πλοκάμια ψιλοκομμένα να σωταριστούν και αυτά. Βάζουμε τη ντομάτα τριμμένη και αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε 1 κούπα νερό και μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά. Μετά από 10 λεπτά, όταν το ρύζι έχει αρχίσει και τραβάει το νερό, ρίχνουμε ψιλοκομμένο το μαϊντανό, τον άνηθο και το μάραθο (από το φινόκιο). Σβήνουμε το μάτι και αφήνουμε το ρύζι να "τραβήξει" λίγο ακόμα. Το ρύζι πρέπει να είναι μισομαγειρεμένο. Αδειάζουμε τη γέμιση σε μπολ.

Γεμίζουμε τα καλαμαράκια αφήνοντας λίγο περιθώριο, για να μην ξεχειλίσει η γέμιση. Κλείνουμε με οδοντογλυφίδα.

Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα ή βαθύ αντικολητικό τηγάνι. Ανάβουμε το μάτι σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το υπόλοιπο λεμόνι. Το τζίντζερ μπορούμε να το πιέσουμε με την πρέσα του σκόρδου να βγάλει τους χυμούς του, αλλιώς το προσθέτουμε ψιλοκομμένο. Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών, αλάτι και πιπέρι και μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά. Βράζουμε ακόμα 15-20 λεπτά να μαγειρευτούν τα καλαμαράκια και η γέμιση. Δεν τα παραβράζουμε γιατί αλλιώς θα γίνουν πολύ στεγνά. Τα θέλουμε τρυφερά!

Προς το τέλος του μαγειρέματος, αν θέλουμε, διαλύουμε μια κουταλιά του γλυκού κορν φλάουρ σε κρύο νερό και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα για να δέσουμε τη σάλτσα.

Καλή όρεξη!!!

- 1 Καθαρίζουμε και πλένουμε τα καλαμαράκια.
- 2 Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το φινόκιο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο.
- 3 Σε κατσαρόλα ή βαθύ τηγάνι βάζουμε ελαιόλαδο να καλυφθεί ο πάτος και σωτάρουμε τα λαχανικά.
- 4 Μόλις γυαλίσουν προσθέτουμε το ρύζι να λαδωθεί καλά.
- 5 Στη συνέχεια σβήνουμε με κρασί, αφήνουμε 1 λεπτό να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε το μισό χυμό λεμονιού.-
- 6 Προσθέτουμε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο ακόμα. Ρίχνουμε και τα πλοκάμια ψιλοκομμένα να σωταριστούν και αυτά.
- 7 Βάζουμε τη ντομάτα τριμμένη και αλατοπιπερώνουμε.
- 8 Προσθέτουμε 1 κούπα νερό και μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη φωτιά.
- 9 Μετά από 10 λεπτά, όταν το ρύζι έχει αρχίσει και τραβάει το νερό, ρίχνουμε ψιλοκομμένο το μαϊντανό, τον άνηθο και το μάραθο (από το φινόκιο).
- 10 Σβήνουμε το μάτι και αφήνουμε το ρύζι να "τραβήξει" λίγο ακόμα. Το ρύζι πρέπει να είναι μισομαγειρεμένο. Αδειάζουμε τη γέμιση σε μπολ.
- 11 Γεμίζουμε τα καλαμαράκια αφήνοντας λίγο περιθώριο, για να μην ξεχειλίσει η γέμιση. Κλείνουμε με οδοντογλυφίδα.
- 12 Τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα ή βαθύ αντικολλητικό τηγάνι,-σε μέτρια φωτιά. Ρίχνουμε το υπόλοιπο λεμόνι και το-τζίντζερ.
- 13 Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών, αλάτι και πιπέρι και μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά. Βράζουμε ακόμα 15-20 λεπτά να μαγειρευτούν τα καλαμαράκια και η γέμιση.
- 14 Προς το τέλος του μαγειρέματος διαλύουμε μια κουταλιά του γλυκού κορν φλάουρ σε κρύο νερό και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα για να δέσουμε τη σάλτσα. Καλή όρεξη!!!