



Γαρίδες σαγανάκι με πουρέ "light"



Υλικά για τον πουρέ:

- 1/2 μπουκετάκια κουνουπιδιού
- 4 μεγαλούτσικες πατάτες σε κύβους
- 1 κ.γ. σκόνη λαχανικών χωρίς ζάχαρη (ή ένα κύβο αν χρησιμοποιείτε)
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γ. μουστάρδα με σπόρους
- 2-3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 1-2 κ.σ. ψιλοκομμένο σχοινόπρασο (ή ένα ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι)



Υλικά για τις γαρίδες:

- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κιλό γαρίδες καθαρισμένες
- 1 βάζο σπιτική σάλτσα (ή 1,5 κονκασέ περίπου)
- 1 κ.γ. μουστάρδα με σπόρους
- 1 κ.γ. πάπρικα γλυκιά
- 1 κ.γ. αλάτι βοτάνων
- 2-3 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό

Εκτέλεση:

1. Βάλτε το κουνουπίδι με τις πατάτες να βράσουν για 15 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν.
2. Στραγγίστε το νερό, και μέσα στην κατσαρόλα πατήστε τα με το ειδικό εξάρτημα για πουρέ.
3. Ρίξτε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε καλά με την κουτάλα ή μία σπάτουλα μέχρι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα.
4. Όσο βράζουν οι πατάτες, βάζουμε το κρεμμύδι να αχνιστεί με νερό σε ένα ρηχό σκεύος ή ένα τηγάνι, για 2-3 λεπτά.
5. Προσθέτουμε τις γαρίδες και ανακατεύουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να φύγουν τα πολλά υγρά τους.
6. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός του μαϊντανού, ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν για 15 λεπτά περίπου, μέχρι να "δέσει".
7. Αφαιρούμε από το μάτι και ρίχνουμε το μαϊντανό.
8. Σερβίρουμε τον πουρέ με τις γαρίδες από πάνω.

