

Πεινάσαμε  
Κωνσταντίνε  
μου;



*espressi*

Ζυμαρικά γρήγορου βρασμού



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

**Χρειάζονται σίγουρα MONO 1,5 λεπτό;**  
ΝΑΙ! Γι'αυτό δεν πρέπει να ξεχαστείτε. Τα spaghetti είναι έτοιμα σε **MONO 1,5 λεπτό**, ενώ οι πέννες σε **4 λεπτά!**

**Σε ποια σχήματα μπορώ να τα βρω;**

Μπορείτε να βρείτε τα **spaghetti espressi** για νόστιμες μακαρονάδες με κόκκινη ή άσπρη σάλτσα ή να επιλέξετε τις **πέννες ριγέ espressi** για δροσερές σαλάτες ζυμαρικών ή για πρώτα πιάτα.

**Έχουν κάποιο μυστικό συστατικό;**

ΟΧΙ! Έχουν παρασκευαστεί από 100% σιμιγδάλι σκληρού σίτου κάτω από τις πιο αυστηρές προδιαγραφές ποιότητας.

**Είναι θρεπτικά;**

Όπως όλα τα ζυμαρικά, έτσι και τα ζυμαρικά espressi περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και αποτελούν την καλύτερη πηγή ενέργειας που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Συνδυάστε τα με ελαφριές σάλτσες για ένα ελαφρύ, χαμηλό σε θερμίδες, υγιεινό γεύμα!

**Είναι ακριβά;**

Όχι δεν είναι καθόλου ακριβά. Με τα espressi κάνετε οικονομία και στην κατανάλωση ενέργειας γιατί μαγειρεύονται πολύ πιο γρήγορα, ενώ δεν χρειάζεται να παραγγείλετε από έξω... Τρώμε γρήγορα, νόστιμα, και οικονομικά!

**Γιατί να τα προτιμήσω;**

**Εύκολα στο μαγείρεμα, γρήγορα, λαχταριστά, υγιεινά!**



# Θέλετε να φτιάξετε κάτι **πολύ γρήγορο, πολύ εύκολο** και **πολύ νόστιμο**;

**Με τα Spaghetti espressi ΗΛΙΟΣ μπορείτε να έχετε μια τέλεια μακαρονάδα σε μόνο 1,5 λεπτό,**

λιγότερο χρόνο από το χρόνο που χρειάζεστε για να προετοιμάσετε την αγαπημένη σας σάλτσα ή μια σαλάτα.

**Τα ζυμαρικά espressi είναι μαγικά;**

Όχι! Είναι αληθινά ζυμαρικά που θα λατρέψετε!

**Είναι προμαγειρεμένα ή προβρασμένα;**

Όχι! Είναι ζυμαρικά που απλώς χρειάζονται λιγότερο χρόνο βρασμού από τα συνηθισμένα ζυμαρικά.

**Πώς γίνεται αυτό;**

Είναι διαφορετικός ο τρόπος με τον οποίο παρασκευάζονται. Η λεπτή τους διάσταση διευκολύνει την απορρόφηση του νερού κατά το μαγείρεμα με αποτέλεσμα αυτά να βράσουν πολύ πιο γρήγορα. Το πάχος και το σχήμα του ζυμαρικού παίζουν καθοριστικό ρόλο.





## Spaghetti espressi βουτύρου

**Υλικά:** (για 4 άτομα)

- 500 γρ. **Spaghetti espressi ΗΛΙΟΣ**
- 100 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. κεφαλοτύρι, τριμμένο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι
- Μια σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
- Λίγο μαϊντανό (για το σερβίρισμα)

**Εκτέλεση:**

Γεμίζουμε την κατσαρόλα μέχρι τη μέση με νερό και βράζουμε σε δυνατή φωτιά. Μόλις το νερό πάρει βράση, προσθέτουμε μία κουταλιά αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε τα **Spaghetti espressi ΗΛΙΟΣ**, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό. Σουρώνουμε. Λιώνουμε το βούτυρο στην κατσαρόλα μαζί με το πιπέρι και το σκόρδο. Προσθέτουμε τα Spaghetti espressi και ανακατεύουμε για μισό λεπτό. Σερβίρουμε με τριμμένο κεφαλοτύρι και λίγο μαϊντανό.

## Πέννες ριγέ **espressi** με τόνο και γιαούρτι

**Υλικά:** (για 4 άτομα)

- 500 γρ. **Πέννες ριγέ **espressi** ΗΛΙΟΣ**
- 2 κονσέρβες τόνου
- 400 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 1/3 κ.γ. γλυκιά πάπρικα
- 2 κ.γ. μουστάρδα
- Αλάτι, πιπέρι
- Λίγο μαϊντανό (για το σερβίρισμα)

**Εκτέλεση:**

Γεμίζουμε την κατσαρόλα μέχρι τη μέση με νερό και βράζουμε σε δυνατή φωτιά. Μόλις το νερό πάρει βράση, προσθέτουμε μία κουταλιά αλάτι και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε τις **Πέννες ριγέ **espressi** ΗΛΙΟΣ** και μαγειρεύουμε για 3 λεπτά. Στο μεταξύ, σε ένα μεγάλο μπολ, αναμειγνύουμε το γιαούρτι, με τον τόνο, την πάπρικα και τη μουστάρδα. Σουρώνουμε τις πέννες. Ρίχνουμε τις πέννες ξανά στην κατσαρόλα, προσθέτουμε τη σάλτσα και ανακατεύουμε καλά. Σερβίρουμε με λίγο μαϊντανό.



## Πιο γρήγορα από το γρήγορο!

~~Τοστάκι: 6'~~

~~Ομελέτα: 12'~~

~~Delivery: 20'~~

Τα ζυμαρικά γρήγορου βρασμού **espressi ΗΛΙΟΣ** χρειάζονται πραγματικά ελάχιστο χρόνο, μόνο 1,5 λεπτό για τα spaghetti και 4 λεπτά για τις πέννες ριγέ, πολύ πιο γρήγορα από το χρόνο που χρειάζεται κανείς για να φτιάξει μια σαλάτα, ένα αυγό τηγανητό, ένα τοστ ή να παραγγείλει delivery.



**ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ**

**ΠΑΝ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.**

11<sup>ο</sup> ΧΛΜ Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ  
ΤΗΛ: (+30) 210 2840140 - 7, FAX: (+30) 210 2816787  
e-mail: welcome@heliospasta.gr | [www.heliospasta.gr](http://www.heliospasta.gr) | [f/heliospasta](https://www.facebook.com/heliospasta)



*Το παρόν τυπώθηκε με οικολογικά μελάνια και βερνίκι νερού.*



ΕΔΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ  
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ  
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ