



Τραχανάς με γάλα

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Τραχανάς ΗΛΙΟΣ με κόκκινη σάλτσα και χωριάτικο λουκάνικο

Υλικά (για 6 άτομα)

- 250 γρ. τραχανά ΗΛΙΟΣ
- 2 ½ lt νερό ή ζωμό λαχανικών
- 3 χωριάτικα λουκάνικα κομμένα σε φέτες
- 1 πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη
- 200 γρ. συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση:

Σε μια κασαρόλα, βάζουμε το λάδι και σωτάρουμε το λουκάνικο. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, την ντομάτα και την πιπεριά και συνεχίζουμε το σωτάρισμα για λίγα λεπτά. Αλατοπιπερώνουμε.

Προσθέτουμε τον τραχανά, ανακατεύουμε και προσθέτουμε το νερό και το χυμό ντομάτας. Σιγοβράζουμε για περίπου 10 λεπτά, ανακατεύοντας σε τακτά χρονικά διαστήματα. Σερβίρουμε τη σούπα ζεστή.



Τραχανάς ΗΛΙΟΣ με φέτα και πάπρικα

Υλικά (για 6 άτομα)

- 250 γρ. τραχανά ΗΛΙΟΣ
- 2 lt νερό ή ζωμό από κοτόπουλο
- 200 γρ. φέτα
- 250 γρ. γάλα
- 25 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά της σούπας πάπρικα
- Αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, βάζουμε το νερό, το βούτυρο και το αλατοπίπερο και αφήνουμε να βράσουν. Ρίχνουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε ανά τακτά διαστήματα για περίπου 8 λεπτά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε το γάλα και την πάπρικα, ανακατεύουμε και σιγοβράζουμε άλλα 5 λεπτά, μέχρι να χυλώσει ο τραχανάς.

Κόβουμε τη φέτα σε κύβους. Σερβίρουμε τη σούπα μας ζεστή με τη φέτα και λίγη πάπρικα στο κέντρο.



Χωράει η γευστική ελληνική παράδοση σ'ένα ζυμαρικό;



Ο τραχανάς είναι το κατ'εξοχήν παραδοσιακό ελληνικό ζυμαρικό. Οι ρίζες του χάνονται βαθιά στο χρόνο, έχοντας μεγαλώσει ολόκληρες γενιές Ελλήνων. Πλούσιος σε θρεπτικά στοιχεία χάρη στα δύο βασικά του συστατικά, το σιμιγδάλι σκληρού σιταριού και το γάλα, ο τραχανάς είναι ένα ζυμαρικό, εύκολο στην παρασκευή και μοναδικό στη γεύση!

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ, πιστή στην ελληνική παράδοση, παρασκευάζει τον ελληνικό τραχανά ΗΛΙΟΣ από σιμιγδάλι σκληρού σιταριού κι γάλα. Απολαύστε τον, σε γνήσιες ελληνικές σούπες ή αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη, δημιουργώντας τις δικές σας συνταγές.

Χρησιμοποιήστε τον τραχανά ΗΛΙΟΣ σε γέμιση για πίτες ή ντολμαδάκια, ως συνοδευτικό σε κρεατικά και πουλερικά ή φτιάξτε ένα νόστιμο τραχανάτο.



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



ΠΑΝΑΓ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
11° ΧΛΜ Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: (+30) 210 2840140 - 7, FAX: (+30) 210 2816787
e-mail: info@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr | www.facebook.com/heliospasta

