



Ζυμαρικά ολικής

Όλη η γεύση,
όλη η ποιότητα

για μια ισορροπημένη
και υγιεινή διατροφή



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Κοράλι Ολικής ΗΛΙΟΣ με πέστο σπανακιού

για 5-6 μερίδες

Υλικά:

- 500 γρ. Κοράλι Ολικής ΗΛΙΟΣ
- 250 γρ. σπανάκι καλά πλυμένο
- 50 γρ. καρύδια
- 50 ml ελαιόλαδο
- 50 ml νερό
- 1 μικρό κλαράκι μέντα
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1 ακέρωτο λεμόνι (ξύσμα και χυμός)
- αλάτι, πιπέρι

Προαιρετικά:

- Φρεσκοτριμμένο τυρί της επιλογής μας

Τρόπος Παρασκευής:

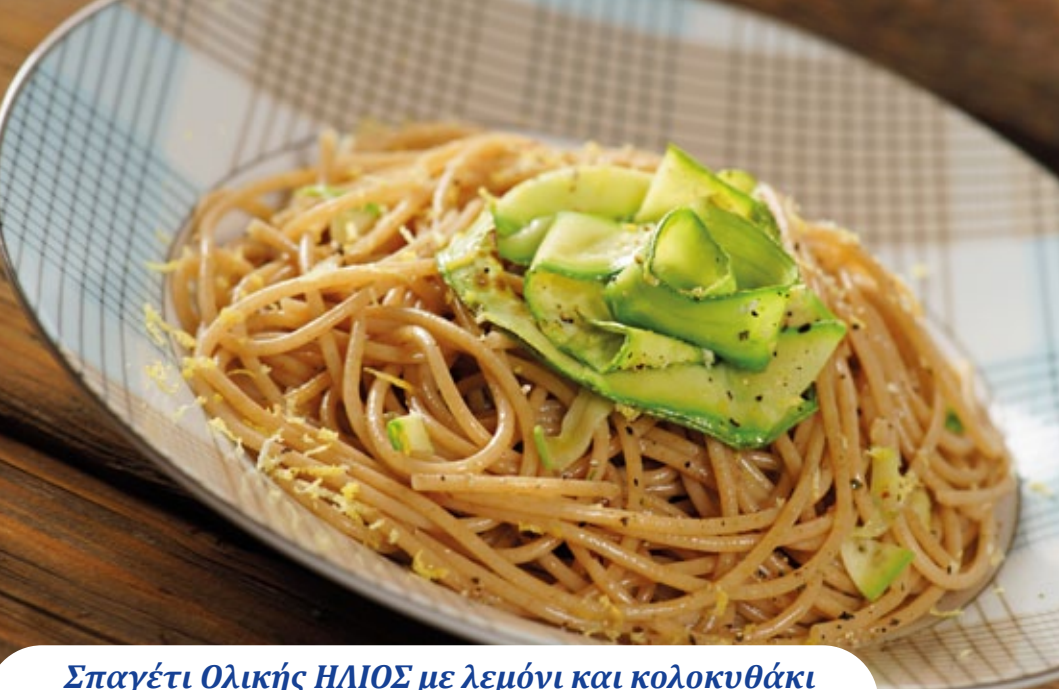
Καθαρίζουμε τα καρύδια και τα καβουρδίζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10'. Ανακατεύουμε και ψιλοκόβουμε στο μίξερ (μούλτι) το σπανάκι, το σκόρδο, τα καρύδια, τη μέντα, το μαϊντανό, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το νερό και ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Αλατοπιπερώνουμε.

Σε μια βαθιά κατσαρόλα, με αλατισμένο νερό που βράζει, μαγειρεύουμε το κοράλι για 8' και σουρώνουμε.

Ανακατεύουμε τη σάλτσα πέστο με τα ζυμαρικά μέχρι να απλωθεί η σάλτσα ομοιόμορφα παντού.

Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο καρύδι και λίγο βασιλικό.





Σπαγέτι Ολικής ΗΛΙΟΣ με λεμόνι και κολοκυθάκι

για 5-6 μερίδες

Υλικά:

- 500 γρ. Σπαγέτι Ολικής ΗΛΙΟΣ
- 6 κολοκυθάκια
- 100 ml ζωμός λαχανικών
- ξύσμα 1 ακέρωτου λεμονιού
- 1 λάιμ (ξύσμα και χυμός)
- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής:

Κόβουμε τα κολοκυθάκια σε λεπτές λωρίδες. Σε ένα βαθύ τηγάνι, σωτάρουμε τα κολοκυθάκια στο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών και σιγοβράζουμε για 3' περίπου. Ρίχνουμε το ξύσμα λεμονιού και το χυμό και το ξύσμα του λάιμ, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά.

Στο μεταξύ, σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε αλατισμένο νερό που βράζει, μαγειρεύουμε τα σπαγέτι ολικής ΗΛΙΟΣ για 10' και στραγγίζουμε. Ανακατεύουμε τα σπαγέτι με τη σάλτσα λεμονιού και τα κολοκυθάκια και σερβίρουμε.

Μικρά μυστικά: Μπορούμε να συνοδεύσουμε το πιάτο με λίγη θρυμματισμένη φέτα ή ντοματάκια.

Πέννες Ριγέ Ολικής ΗΛΙΟΣ φούρνου με ψητά λαχανικά

για 5-6 μερίδες

Υλικά:

- 500 γρ. Πέννες Ριγέ Ολικής ΗΛΙΟΣ
- 2 κόκκινες πιπεριές, κομμένες σε λωρίδες
- 2 κολοκυθάκια, κομμένα σε κύβους
- 4 μεγάλα μανιτάρια πλευρώτους, κομμένα σε φέτες
- 1 μέτριο κρεμμύδι, καθαρισμένο και κομμένο σε ροδέλες
- 2 μέτριες μελιτζάνες, κομμένες σε κύβους
- 250 γρ. γραβιέρα τριμμένη
- 250 γρ. τοματάκια
- λίγη τριμμένη φρυγανιά
- 80 ml ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Σε ένα ταψί, βάζουμε λαδόκολλα και τοποθετούμε τα λαχανικά. Αλατοπιπερώνουμε και ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Ψήνουμε για περίπου 15'. Προσθέτουμε τα ντοματάκια και ψήνουμε για άλλα 15'. Στο μεταξύ, σε μια κατσαρόλα, με άφθονο αλατισμένο νερό, βράζουμε τις πέννες ολικής για 6' και στραγγίζουμε, κρατώντας στην άκρη ένα φλιτζάνι από το νερό που έβρασαν.

Σε ένα ταψί, ανακατεύουμε τις πέννες, με τα ψητά λαχανικά, το νερό που κρατήσαμε και τη μισή γραβιέρα. Ανακατεύουμε καλά με μια ξύλινη κουτάλα. Ραντίζουμε από πάνω με λίγο ελαιόλαδο, πασπαλίζουμε την υπόλοιπη γραβιέρα και την τριμμένη φρυγανιά και ψήνουμε για 15' περίπου στους 200° C.





Τριβέλι Ολικής ΗΛΙΟΣ με μπρόκολο και κοτόπουλο

για 5-6 μερίδες

Υλικά:

- 500 γρ. Τριβέλι Ολικής ΗΛΙΟΣ
- 450 γρ. μπρόκολο
- 600 γρ. κοτόπουλο στήθος (περίπου 1 μεγάλο στήθος κοτόπουλου)
- 400 ml κρέμα γάλακτος
- 100 γρ. λιαστές ντομάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- λίγο ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής:

Βράζουμε το μπρόκολο σε αλατισμένο νερό για 3' περίπου. Στραγγίζουμε και το κόβουμε σε μικρά άνθη. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, με αλατισμένο νερό που βράζει, μαγειρεύουμε τα τριβέλι ολικής άλεσης για 8' και στραγγίζουμε. Στο μεταξύ, κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια και αλατοπιπερώνουμε. Σ' ένα βαθύ τηγάνι, σωτάρουμε το κοτόπουλο με το σκόρδο και ανακατεύουμε μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, τις λιαστές ντομάτες, κομμένες σε μικρά κομμάτια, το μπρόκολο και το τριβέλι. Σιγοβράζουμε για 1' ακόμα και σερβίρουμε.

Τα Ελληνικά ζυμαρικά ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΗΛΙΟΣ διατηρώντας όλα τα θρεπτικά συστατικά του σίτου, αποτελούν πλούσια πηγή φυτικών ινών και τη βάση για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Ανακαλύψτε όλα τα σχήματα της σειράς ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ ΗΛΙΟΣ και απολαύστε καθημερινά ένα ισορροπημένο και, πάνω απ' όλα, νόστιμο γεύμα!



ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ
ΜΑΣ
ΕΡΑ ΠΑΡΑΓΟΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΜΜΑΔΑ



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.
11° 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 | [f/heliospasta](https://www.facebook.com/heliospasta)

Το παρόν τυπώθηκε με οικολογικά μελάνια και βερνίκι νερού.

