



Μαγειρεύοντας με τα
Τα παιδικά μας

Με έμπνευσή μας τα παιδιά!

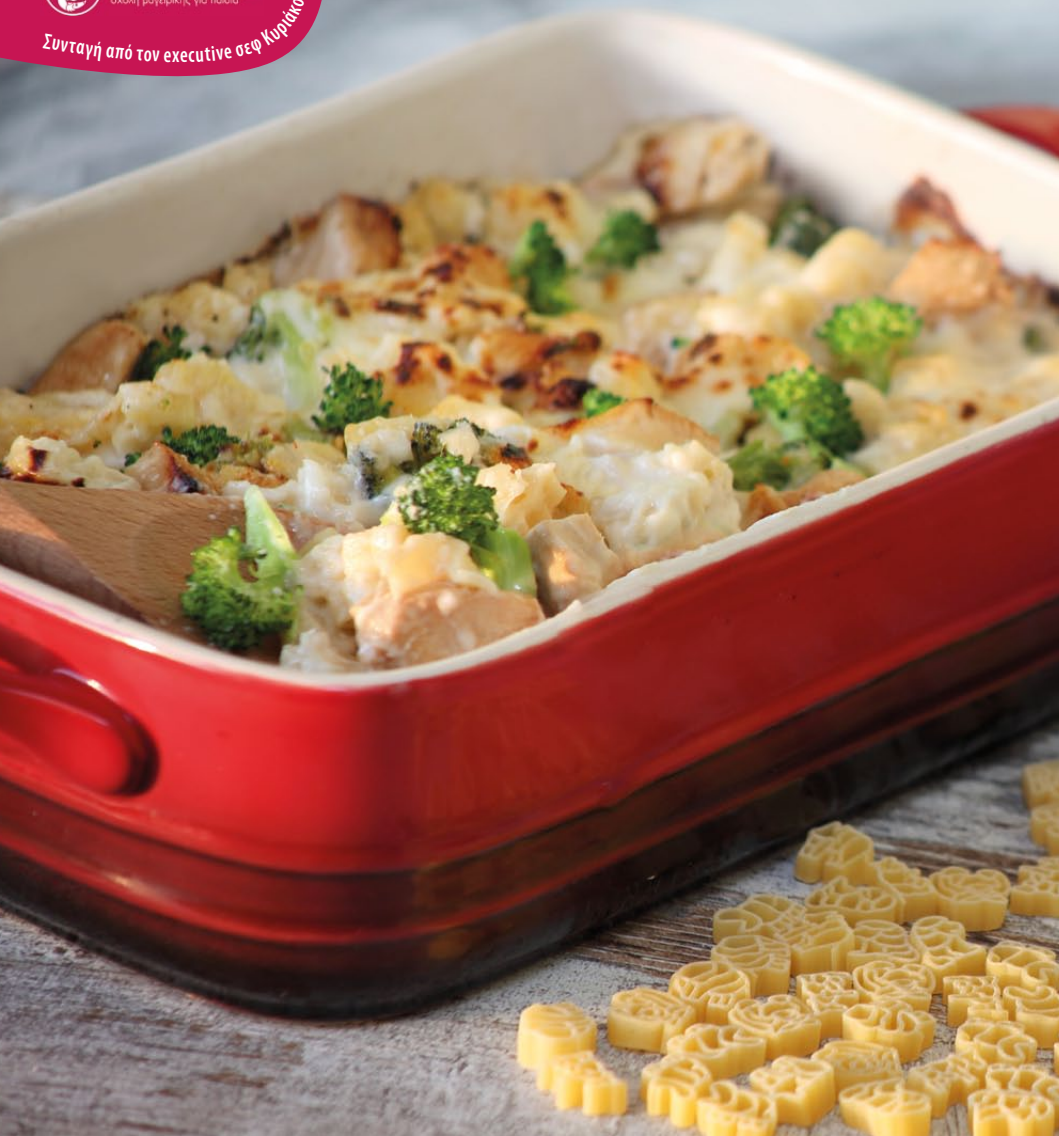
**φτιάχνουμε
εξαιρετικά
ζυμαρικά**





kids cooking club
σχολή μαγειρικής για παιδιά

Συνταγή από τον executive chef Κωνσταντό Μελά



Ζυμαρικά Ζωάκια στο φούρνο με κρέμα γιαουρτιού, μπρόκολο και γαλοπούλα

Υλικά

- 500 γρ. ΗΛΙΟΣ Ζωάκια “τα παιδικά μας”
- 500 γρ. φιλέτο γαλοπούλας, κομμένο σε κύβους
- 250 γρ. μπρόκολο, κομμένο σε μπουκετάκια
- 4 κ.σ. ξύδι βαλσάμικο
- αλάτι, πιπέρι

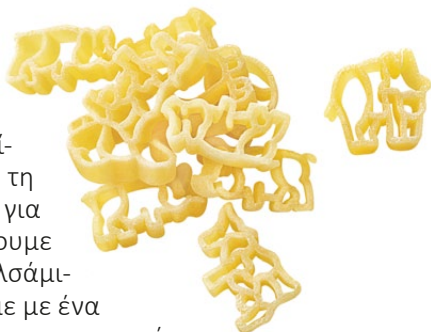
Για την κρέμα γιαουρτιού

- 500 ml γάλα, χλιαρό
- 100 ml νερό
- 50 γρ. αλεύρι
- 50 ml ελαιόλαδο
- 200 γρ. γιαούρτι
- 150 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

Εκτέλεση

Βράζουμε τα ζυμαρικά για 4 – 6' σε αλατισμένο νερό. Στη συνέχεια, τα στραγγίζουμε, αλατίζουμε και ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Σοτάρουμε τη γαλοπούλα σε αντικολητικό τηγάνι για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσει. Προσθέτουμε το μπρόκολο και σβήνουμε με το βαλσάμικο. Αλατοπιπερώνουμε και σκεπάζουμε με ένα καπάκι για 5-7'. Ετοιμάζουμε την κρέμα γιαουρτιού σοτάροντας το ελαιόλαδο με το αλεύρι. Προσθέτουμε το γάλα και το νερό ανακατεύοντας συνέχεια με ένα σύρμα. Τέλος, προσθέτουμε τη μισή παρμεζάνα και το γιαούρτι. Αναμειγνύουμε την κρέμα με τα ζυμαρικά, το μπρόκολο και τη γαλοπούλα με το ζουμάκι από το τηγάνι. Τέλος, πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη παρμεζάνα και ψήνουμε σε δυνατό φούρνο στο γκριλ, στην πάνω σχάρα για 4-5'.

Tips: Το βαλσάμικο ξύδι δίνει απίθανη γεύση στο ωφέλιμο μπρόκολο και δημιουργεί ένα πεντανόστιμο συνδυασμό με τη γαλοπούλα που όλοι θα αγαπήσουν. Ένα ελαφρύ ογκρατέν που όλοι θα λατρεύουν, πλούσιο σε προβιοτικά από το γιαούρτι.



Τα ζυμαρικά **ΗΛΙΟΣ Ζωάκια** αποτελούν εξαιρετική επιλογή για ένα παιδικό γεύμα πλούσιο σε ενέργεια και υδατάνθρακες στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

Τα παιδιά λατρεύουν να ανακαλύπτουν από κοντά τα συναρπαστικά ζώα της ζούγκλας (λιοντάρια, ιπποπόταμους, ελέφαντες, μαϊμούδες, αντιλόπες) και να παίζουν με τα αγαπημένα τους ζώα της φάρμας (αγελάδες, γουρουνάκια) καθώς απολαμβάνουν το φαγητό τους!



Ανακαλύψτε όλα τα πρωτότυπα είδη της σειράς
τα **παιδικά μας ΗΛΙΟΣ!**



ΕΣΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



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.

11/2020

