

ΗΡΑΚΛΗΣ

ΟΙ 12 ΑΘΛΟΙ



Παίζω
μαγειρεύω
μαθαίνω!





kids cooking club
σχολή μαγειρικής για παιδιά

Καυκάιο Μελά

Συνταγή από τον executive chef Καυκάιο Μελά



Πολύχρωμη σαλάτα με ζυμαρικά Ηρακλής - 12 Άθλοι και ντοματίνια, τόνο, αγγούρι και αβοκάντο

Υλικά

• Για τη σαλάτα

- 500 γρ. ΗΛΙΟΣ Ηρακλής - οι 12 Άθλοι
- 250 γρ. τόνο σε νερό
- 1 αγγούρι, κομμένο σε κύβους
- 1 αβοκάντο, κομμένο σε κύβους
- 500 γρ. τοματίνια, κομμένα στα τέσσερα
- λίγα φύλλα φρέσκου βασιλικού ή μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Βράζουμε τα ζυμαρικά για 4-6 λεπτά σε αλατισμένο νερό που βράζει. Στη συνέχεια, τα στραγγίζουμε, τα αλατίζουμε και τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο. Αφού κρυώσουν, προσθέτου-

με τα κομμένα λαχανικά, τον τόνο και τα φρέσκα μυρωδικά. Σε ένα μπωλ αναμιγνύουμε το ελαιόλαδο, τη μουστάρδα, το λεμόνι, το ξύδι, τον κουρκουμά και το νερό από τον τόνο, χτυπώντας τα καλά. Προσθέτουμε τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι και απλώνουμε το μείγμα στη σαλάτα.

Tips: Ο πολύτιμος για την υγεία μας κουρκουμάς για να «λειτουργήσει» χρειάζεται λίγο τριμμένο πιπέρι. Μην ξεχάσετε να τον προσθέσετε στο dressing! Ένα πλήρες θρεπτικό γεύμα πρωτεϊνών και καλών υδατανθράκων από το ψάρι και τα σιμιγδαλένια ζυμαρικά με υπέροχη καλοκαιρινή γεύση.

Για το dressing

- 2 κ. σ. μουστάρδα
- χυμό από 1 λεμόνι
- 4 κ. σ. ξύδι
- 1/2 κ. γ. αποξηραμένη ρίγανη
- 1 κ. σ. κουρκουμά
- 6 κ. σ. ελαιόλαδο
- το νερό από τον τόνο
- αλάτι, πιπέρι



Με θεϊκή καταγωγή, σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία,

Ο ΗΡΑΚΛΗΣ ΠΑΡΑΜΕΝΕΙ Ο ΔΗΜΟΦΙΛΕΣΤΕΡΟΣ ΜΥΘΙΚΟΣ ΗΡΩΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

και προκαλεί ενθουσιασμό και θαυμασμό σε μικρούς και μεγάλους.

Ο μυθικός **ΗΡΑΚΛΗΣ** «ζωντανεύει» στο καθημερινό τραπέζι! Τα παιδιά εμπνέονται από τα **13 μοναδικά σχήματα ζυμαρικών** που αναπαριστούν τον **Ηρακλή και τους 12 άθλους** του και μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τη φαντασία και τις δεξιότητες τους, απολαμβάνοντας ένα γεύμα πλούσιο σε ενέργεια και υδατάνθρακες.

Τα ζυμαρικά «**ΗΡΑΚΛΗΣ – ΟΙ 12 ΑΘΛΟΙ**» διακρίθηκαν με **Χρυσό Αστéρι ανώτερης γέυσης 2020** από το Διεθνές Ινστιτούτο Γεύσης, πρώην ΙΤQI, τον μεγαλύτερο και εγκυρότερο οργανισμό παγκοσμίως στην αξιολόγηση τροφίμων.



Ανακαλύψτε και 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.

