



Μαγειρεύοντας με τα
Τα παιδικά μας





Ρακέτες με μπρόκολο, κοτόπουλο και λευκή σάλτσα

Συστατικά (4 μερίδες)

- 500 γρ. ΗΛΙΟΣ Ρακέτες
- 2 φιλέτα στήθος κοτόπουλο, κομμένο σε κύβους
- 1 μέτριο μπρόκολο, κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 10 ντοματίνια, κομμένα στην μέση
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 50 ml ελαιόλαδο
- 100 ml λευκό ξηρό κρασί
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- αλάτι και πιπέρι



Διαδικασία

Σε μεγάλο τηγάνι σωτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε το κοτόπουλο και μετά από 2 λεπτά σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, χαμηλώνουμε την φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα. Σε μια κατσαρόλα με άφθονα αλατισμένο νερό που βράζει ζεματίζουμε το μπρόκολο και με τρυπητή κουτάλα το μεταφέρουμε σε παγωμένο νερό ώστε να διατηρήσει το χρώμα του. Στο ίδιο νερό όπου ζεματίσαμε το μπρόκολο, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τον χρόνο που αναγράφεται στην συσκευασία. Μόλις είναι έτοιμα, τα σουρώνουμε τα ανακατεύουμε με την σάλτσα και τα μπρόκολα. Σερβίρουμε στολίζοντας με τα ντοματίνια.

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

Κάντε σερβίς, πάρτε τον πόντο και κερδίστε το σετ! Επιλέγοντας τα ζυμαρικά **ΗΛΙΟΣ Ρακέτες**, τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον συναρπαστικό κόσμο του αθλητισμού και μπαίνουν δυναμικά στο παιχνίδι! Ρακέτες και μπαλάκια του τένις «δένουν» υπέροχα με την αγαπημένη τους σάλτσα, προσκαλώντας σε ατελείωτη δράση. Έτοιμοι για ματς πόιντ;

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



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε.Ζ.Τ.

11^ο ΧΛΜ Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ: (+30) 210 2840140 - 7, FAX: (+30) 210 2816787

e-mail: welcme@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr | [f/heliospasta](https://www.facebook.com/heliospasta)

Το παρόν τυπώθηκε με οικολογικά μελάνια και βερνίκι νερού.



ΕΔΡΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

