

Συνταγές με **φαντασία**
μεράκι και **ζυμαρικά**



Κριθαράκι λαχανικών

με μελιτζάνες και
σάλτσα γιαουρτιού



ΥΛΙΚΑ

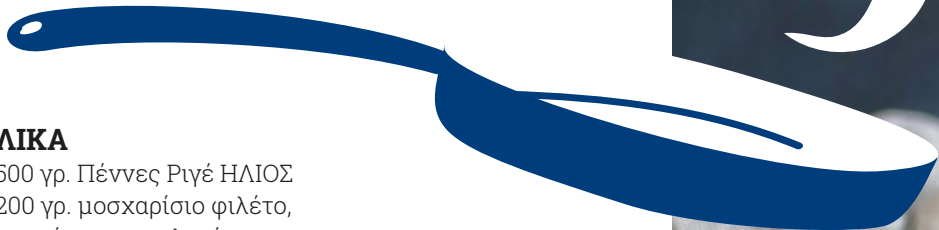
- 500 γρ Κριθαράκι
Λαχανικών ΗΛΙΟΣ
- 2 μελιτζάνες
φλάσκες,
κομμένες σε μικρούς
κύβους
- 2 μεγάλα κρεμμύδια,
ψιλοκομμένα
- 3 ντομάτες, τριμμένες
- 1 ματσάκι μαϊντανό,
ψιλοκομμένο
- 200 γρ πλήρες
στραγγιστό γιαούρτι
- 100 ml ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι με 50 ml ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με το μισό μαϊντανό. Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε 50 ml ελαιόλαδο. Σωτάrouμε το κρεμμύδι μέχρι να γίνει διάφανο και προσθέτουμε τις μελιτζάνες. Μετά από 2' βάζουμε το χυμό από τις ντομάτες και αφήνουμε να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσουν οι μελιτζάνες. Συγχρόνως, βράζουμε το κριθαράκι σε άφθονο αλατισμένο νερό 3' λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στην συσκευασία. Σουρώνουμε και προσθέτουμε αμέσως το κριθαράκι στις μελιτζάνες. Αποσύρουμε από την φωτιά κι ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά της σάλτσας. Σερβίrouμε πασπαλίζοντας με τον υπόλοιπο μαϊντανό και απλώνοντας την σάλτσα γιαουρτιού.

Μοσχαρίσια τηγανιά

με πολύχρωμες πιπεριές
και **πέννες ριγέ**



ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. Πέννες Ριγέ ΗΛΙΟΣ
- 200 γρ. μοσχαρίσιο φιλέτο, κομμένο σε σκαλοπίνια
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
- 1 κίτρινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
- 1 πορτοκαλί πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες
- 1 μικρό κρεμμύδι, σε κυβάκια
- 150 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κ.γλ. δενδρολίβανο
- 1 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- Αλάτι και πιπέρι



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και μόλις κάψει, βάζουμε τα σκαλοπίνια έως ότου ροδίσουν. Σβήνουμε με τα 100 ml του κρασιού και προσθέτουμε το δενδρολίβανο. Μόλις πάρει μια βράση τα μεταφέρουμε σε ένα μπώλ. Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και σωτάρουμε τις πιπεριές και τα κρεμμύδια. Σβήνουμε με το υπόλοιπο κρασί και προσθέτουμε το κρέας.

Συγχρόνως, βράζουμε τις πέννες σε άφθονα αλατισμένο νερό 2' λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στην συσκευασία. Σουρώνουμε και προσθέτουμε αμέσως στο τηγάνι με το κρέας και τις πιπεριές. Ανακατεύουμε και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 2'. Σερβίρουμε και πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό.



Γιουβέτσι ογκρατέν με κιμά και κριθαράκι μέτριο



ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. Κριθαράκι Μέτριο ΗΛΙΟΣ
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος
- 300 ml χυμός ντομάτας
- 100 ml κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 1 κ.γλ. βασιλικός, αποξηραμένος
- 500 ml κρέμα γάλακτος
- 300 γρ. κεφαλοτύρι, τριμμένο
- 4 αυγά, χτυπημένα
- Αλάτι και πιπέρι



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια καθαρόλα βάζουμε το ελαιόλαδο και όταν κάψει τσιγαρίζουμε τον κιμά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί προσθέτουμε τον χυμό ντομάτας, αλάτι, πιπέρι και βασιλικό. Σιγοβράζουμε για 45'. Αποσύρουμε από την φωτιά. Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε τα χτυπημένα αυγά με την κρέμα γάλακτος και 200 γρ. κεφαλοτύρι. Συγχρόνως, βράζουμε τα ζυμαρικά σε άφθονο αλατισμένο νερό 3' λιγότερο από τον χρόνο που αναγράφεται στην συσκευασία. Σουρώνουμε και προσθέτουμε αμέσως τον κιμά. Ανακατεύουμε ζωηρά και τα μεταφέρουμε σε ταψί. Καλύπτουμε την επιφάνεια με το μίγμα κρέμας γάλακτος και τυριών. Πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 °C μέχρι να σχηματιστεί μια χρυσαφένια κρούστα. Σερβίρουμε αμέσως.



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.



ΕΛΛΑ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ
ΓΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Έκδοση: Ιανουάριος 2020

