



Ζυμαρικά χωρίς γλουτένη

από εκλεκτό καλαμπόκι
και ρύζι



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ
ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΗΛΙΟΣ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΙ ΤΑ
ΕΥΓΕΥΣΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ
ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ
ΑΠΟ ΕΚΛΕΚΤΟ
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ
ΚΑΙ ΡΥΖΙ



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Τα ζυμαρικά ΗΛΙΟΣ χωρίς γλουτένη παρασκευάζονται από εκλεκτό καλαμπόκι και ρύζι - μη γενετικά τροποποιημένα. Από τη φύση τους είναι ελεύθερα γλουτένης.

Αποτελούν την ιδανική λύση για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη, για όσους έχουν αλλεργία στο σιτάρι και τα παράγωγά του, για όσους επιθυμούν μια υγιεινή και ελαφριά διατροφή ή χρειάζονται περισσότερη ενέργεια στον οργανισμό τους.

Είναι γευστικά, ελαφριά και εύπεπτα και ταιριάζουν με κάθε είδος σάλτσας, όπως σάλτσα τομάτας ή βασιλικού.

Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε σπαγγέτι, πέννες ριγέ, τριβέλι ή κριθαράκι και να απολαύσετε καθημερινά υγιεινά και νόστιμα πιάτα μεσογειακής κουζίνας!

χωρίς γλουτένη



Σπαγέτι ΗΛΙΟΣ με κεφτεδάκια

για 4 μερίδες

Υλικά:

- 400 γρ. Σπαγέτι ΗΛΙΟΣ
- Χωρίς Γλουτένη
- 500 γρ. κιμάς, ανάμεικτος
- 125 γρ. τριμμένη γραβιέρα
- 75 γρ. τριμμένα αμύγδαλα
- 1 μέτριο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 30 ml γάλα
- 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 2 αυγά, χτυπημένα
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 700 ml χυμός τομάτας
- αλάτι, πιπέρι

Για τη σάλτσα ντομάτας:

- 500 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 80 ml ελαιόλαδο
- 200 ml νερό
- 1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 πρέζα ρίγανη
- 1 πρέζα δενδρολίβανο
- 1 πρέζα θυμάρι
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι

Τρόπος Παρασκευής:

Φτιάχνουμε πρώτα τη σάλτσα. Σε ένα βαθύ τηγάνι, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Ρίχνουμε τις ντομάτες, τη ζάχαρη, προσθέτουμε και 200ml νερό και σιγοβράζουμε για περίπου 10'. Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε τα κεφτεδάκια. Σε ένα μεγάλο μπωλ, χτυπάμε τα αυγά. Προσθέτουμε τη γραβιέρα, τα αμύγδαλα, το κρεμμύδι, το γάλα, το σκόρδο, το αλατοπίπερο και τα μυρωδικά και ανακατεύουμε. Θρυμματίζουμε τον κιμά, τον προσθέτουμε στο μείγμα και ζυμώνουμε πολύ καλά όλα τα υλικά. Πλάθουμε μικρά κεφτεδάκια και χωρίς να τα τηγανίσουμε τα ρίχνουμε στη σάλτσα που ήδη έχει βράξει. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα μυρωδικά και σιγοβράζουμε για περίπου 15' ακόμα.

Στο μεταξύ βράζουμε τα σπαγέτι σε άφθονο αλατισμένο νερό για 6' και τα ρίχνουμε μετά στη σάλτσα με τα κεφτεδάκια.

Αφήνουμε για 1' και σερβίρουμε.





Πέννες Ριγέ ΗΛΙΟΣ σουφλέ με σάλτσα τυριού και μπρόκολο

για 4-5 μερίδες

Υλικά:

- 400 γρ. Πέννες Ριγέ ΗΛΙΟΣ Χωρίς Γλουτένη
- 1 κ.σ. κίτρινη πολέντα
- Le Veneziiane MOLINO DI FERRO
- 2 μπρόκολα μέτρια (μόνο τις φουντίτσες)
- 200 γρ. τυρί κρέμα (cream cheese)
- 200 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 400 ml κρέμα γάλακτος 20%
- 200 γρ. τυρί φέτα θρυμματισμένη
- 150 γρ. τυρί gouda τριμμένο
- 150 γρ. τυρί regato τριμμένο
- 100 γρ. καπνιστή γαλοπούλα φιλοκομμένη
- 50 γρ. τυρί regato τριμμένο
- λίγο βούτυρο για το πυρέξ

Τρόπος Παρασκευής:

Βράζουμε τις πέννες ριγέ για 5' και σουρώνουμε.

Βράζουμε το μπρόκολο 5', το σουρώνουμε και το ανακατεύουμε με τις βρασμένες πέννες.

Σε ένα μεγάλο μπωλ ανακατεύουμε όλα τα υλικά εκτός από τα 50 γρ. regato και την πολέντα.

Βουτυρώνουμε ένα μακρόστενο πυρέξ και τοποθετούμε το μίγμα σε ένα μακρόστενο πυρέξ. Πασπαλίζουμε από επάνω με το regato και τη πολέντα και ψήνουμε στους 180°C για 45' ή μέχρι να ροδίσει.

Τριβέλι ΗΛΙΟΣ στο φούρνο με κολοκύθα & μανιτάρια

για 4-5 μερίδες

Υλικά:

- 400 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ Χωρίς Γλουτένη
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 20 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 4 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 500 γρ. κολοκύθα, καθαρισμένη, κομμένη σε κυβάκια
- 400 γρ. μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κ.γλ. φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 150 ml ξηρό λευκό κρασί
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 150 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 200 γρ. γκούντα, τριμμένη

Τρόπος Παρασκευής:

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε αλατισμένο νερό που βράζει, βράζουμε το τριβέλι για 5'. Σουρώνουμε και κρατάμε ½ φλιτζάνι από το νερό που βράζει στην άκρη. Στο μεταξύ, σε ένα βαθύ τηγάνι σωτάρουμε στο βούτυρο τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο, την κολοκύθα, τα μανιτάρια, το βασιλικό και το νερό από τα ζυμαρικά που κρατήσαμε στην άκρη. Μαγειρεύουμε ανακατεύοντας για περίπου 6' μέχρι η κολοκύθα να αρχίσει να μαλακώνει.

Προσθέτουμε το κρασί. Σιγοβράζουμε για περίπου 3' και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Αλατοπιπρώνουμε. Μαγειρεύουμε για άλλα 3'. Ρίχνουμε τη μισή γραβιέρα, τη μισή γκούντα και τη σάλτσα στα ζυμαρικά και ανακατεύουμε. Μεταφέρουμε σε ένα ταψάκι και πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα τυριά. Σκεπάζουμε με λαδόκολα και ψήνουμε στο φούρνο για 30' περίπου στους 180° C. Για να αποκτήσει ένα ωραίο χρυσαφένιο χρώμα, 10' πριν από το τέλος αφαιρούμε τη λαδόκολα και ανεβάζουμε τη θερμοκρασία στους 220° C.





Μεσογειακή σούπα με Κριθαράκι ΗΛΙΟΣ

για 4-5 μερίδες

Υλικά:

- 200 γρ. Κριθαράκι ΗΛΙΟΣ Χωρίς Γλουτένη
- 200 γρ. φύλλα σπανάκι, καλά πλυμένο
- 150 γρ. πράσα, ψιλοκομμένα
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο σε ροδέλες
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε κύβους
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1½ λίτρο νερό με 2 κύβους ζωμού λαχανικών
- 400 γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 50 γρ. φρέσκο μαϊντανό
- αλάτι, πιπέρι
- 1½ κ.γλ. ελαιόλαδο
- χυμό ενός ακέρωτου λεμονιού

Για το σερβίρισμα:

- 200 γρ. ανθότυρο θρυμματισμένο

Τρόπος Παρασκευής:

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια βαθιά κατσαρόλα. Σωτάρουμε τα πράσα σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν, περίπου για 5'. Προσθέτουμε την πιπεριά και το σκόρδο και σωτάρουμε για άλλα 3' μέχρι να ροδίσουν τα πράσα και να μαλακώσει η πιπεριά. Προσθέτουμε το νερό με το ζωμό, τις ντομάτες και το κριθαράκι. Φέρνουμε σε βρασμό και στη συνέχεια σιγοβράζουμε για 7'.

Ρίχνουμε τα φύλλα σπανακιού και το χυμό λεμονιού. Αλατοπιπερώνουμε και σιγοβράζουμε για άλλα 3'. Γαρνίρουμε με θρυμματισμένο ανθότυρο και σερβίρουμε ζεστή.

Μικρά μυστικά: Μπορούμε να αντικαταστήσουμε τους κύβους ζωμού λαχανικών με ζωμό φρέσκων λαχανικών που θα φτιάξουμε μόνοι μας.



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝΑΓ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
11° ΧΛΜ Ε.Ο. Αθηνών-Λαμίας, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ: (+30) 210 2840140 - 7, FAX: (+30) 210 2816787
e-mail: info@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr
www.facebook.com/heliospasta

