

real
taste
by Realnews

Αθηθινές ΓΕΥΣΕΙΣ

Οι συνταγές
του καλόγερου

Ο γέροντας Δοσίθεος
της Μονής Παναγίας
Τατάρνης αποκαλύπτει
μοναστηριακές συνταγές



ΥΛΙΚΑ

½ κιλό κριθαράκι
 χοντρό
 1 κουτί μικρό μανιτάρια
 ή αντίστοιχα φρέσκα
 2-3 ντομάτες ώριμες ή
 ανάλογος χυμός
 λίγος ντοματοπελτές
 1 κρεμμύδι μεγάλο ή
 δύο μικρά
 2-3 σκελίδες σκόρδο
 φιλοκομμένες
 1 κομμάτι κανέλα
 (μασούρι)
 πιπεριά καυτερή ή
 κοκκινοπίπερο καυτερό
 λάδι

Κριθαράκι γιουβέτσι με μανιτάρια

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα σοσάροντας στο λάδι τα μανιτάρια που έχουμε κόψει ψιλά και το κρεμμύδι. Ρίχνουμε μετά την ντομάτα περασμένη, το σκόρδο φιλοκομμένο, το πιπέρι, το αλάτι και τα υπόλοιπα.

Στο μεταξύ, βράζουμε με αλάτι το κριθαράκι.

Όταν βράσει αρκετά, αλλά όχι πλήρως, το κατεβάζουμε και το σουρώνουμε. Ανακατεύουμε με τη σάλτσα και βάζουμε σε δυνατό φούρνο. Όταν πει τη σάλτσα και κάνει κρούστα το βγάζουμε. Γίνεται και με βούτυρο και τυρί τριμμένο (από πάνω για νόστιμη κρούστα).

ΥΛΙΚΑ

1 κουτί γάλα
εβαπορέ
αραιωμένο ή 1/2
κιλό φρέσκο
3-4 κρόκοι αυγών
1 κουτ. σούπας
βούτυρο γάλακτος
1 κουτ. σούπας
κοφτή νισεστέ
1 κουτί μικρό
μανιτάρια
φιλοκομμένα
1 πρέζα αλάτι

Μακαρονάδα με άσπρη σάλτσα



Ροδίζουμε τα μανιτάρια με το βούτυρο στην κατσαρόλα. Προς το τέλος ρίχνουμε τον νισεστέ να ροδίσει και το αλάτι. Ρίχνουμε το κλιάρο γάλα λίγο λίγο και σε σιγανή φωτιά ανακατεύουμε να πήξει ελαφρώς. Εν τω μεταξύ χτυπάμε καλά τους κρόκους των αυγών. Κατεβάζουμε απ' τη φωτιά και ρίχνουμε λίγο λίγο το γά-

λα στους κρόκους, χτυπώντας τους με το σύρμα. Όταν το περισσότερο υλικό έχει πέσει στους κρόκους, ρίχνουμε πάλι στην κατσαρόλα και σε πολύ σιγανή φωτιά ανακατεύουμε να πήξει η σάλτσα χωρίς να πάρει βράση. Περιχύνουμε τα μακαρόνια αφού τα έχουμε κάψει με βούτυρο και πασπαλίζουμε με τριμμένο τυρί.





ΥΛΙΚΑ

½ κιλόμανιτάρια
 ψιλοκομμένα
 χυμός ντομάτας ή ντομάτες
 ώριμες, περασμένες στον
 μύλο
 2 κρεμμύδια μέτρια
 5-6 σκελίδες σκόρδο
 αλάτι
 λάδι ή βούτυρο
 πιπέρι τριμμένο ή άτριφτο
 1 κομμάτι κανέλα (μασσούρι)
 1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη
 κοφτή
 πιπεριά καυτερή
 (προαιρετικά)



Σάλτσα μακαρονιών με μανιτάρια του δάσους

Σοτάρουμε τα μανιτάρια με το λάδι. Ρίχνουμε κατόπιν το κρεμμύδι ψιλοκομμένο να σοταριστεί και αυτό με λίγο αλάτι. Ρίχνουμε την ντομάτα, το σκόρδο ψιλοκομμένο, το βούτυρο και τα υπόλοιπα της συνταγής. Όταν μελώσει η σάλτσα αποσύρουμε απ' τη φωτιά και περιχύνουμε στα μακαρόνια.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορούμε να την κάνουμε μόνο με λάδι.

**Η ποιότητα
ΠΟΥ
ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ...**



ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ!

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΗΛΙΟΣ

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών «ΗΛΙΟΣ» εμπλουτίζει την ήδη μεγάλη ποικιλία προϊόντων της και ενισχύει την πρωτοπόρο πορεία της. Πάντα μέσα στις εξελίξεις της αγοράς, δραστηριοποιείται δυναμικά σήμερα στην παραγωγή πιστοποιημένων βιολογικών ζυμαρικών.

Τα Βιολογικά Ζυμαρικά «ΗΛΙΟΣ» είναι αρίστης ποιότητας και πλούσια σε γεύση από 100% σιμιγδάλι σκληρού σιταριού πιστοποιημένης βιολογικής καλλιέργειας. Έχουν απίθανη γεύση και είναι ιδανική τροφή για όλη την οικογένεια.

Πιστοποιημένα από τη ΔΗΟ, κυκλοφορούν σε μία μεγάλη ποικιλία σχεδίων: σπαγγέτι Ν. 6, σπαγγετίνη Ν. 10, λγκουίνι, μακαρόνι Ν.3, τριβέλι, γράμματα & αριθμοί, πέννες ριγέ, κοφτό μακαρονάκι και κριθαράκι.

Η Βιομηχανία Ζυμαρικών «ΗΛΙΟΣ» προσφέρει μια πλούσια γκάμα προϊόντων με υψηλή και σταθερή ποιότητα όπως άλλωστε αρμόζει στο όνομα «ΗΛΙΟΣ».

BIO



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

11ο ΧΙΛ. Ε.Ο. Αθήνας-Λαμίας, 14451 Μεταμόρφωση Αττικής
Τηλ. 210 2840140-7, Fax: 210 2816787,
E-Mail: info@heliospasta.gr • www.heliospasta.gr

