

Κουζίνα **& ποιότητα ζωής**

ΤΟ ΡΥΖΙ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΝΩΝΕΙ

**Τα υπέροχα
καλοκαιρινά φρούτα**

FITNESS

ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΦΟΡΜΑ ΣΑΣ

**Η ραστίχα της Δύσης
και της Ανατολής**

**ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ,
ΝΟΣΤΙΜΟ &
ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ**

**Για μεζέ στα Ίμια
ή στην Παράγκα
του Μπαγκλαντές;**

**Μεσογειακή,
η κουζίνα του ήλιου**





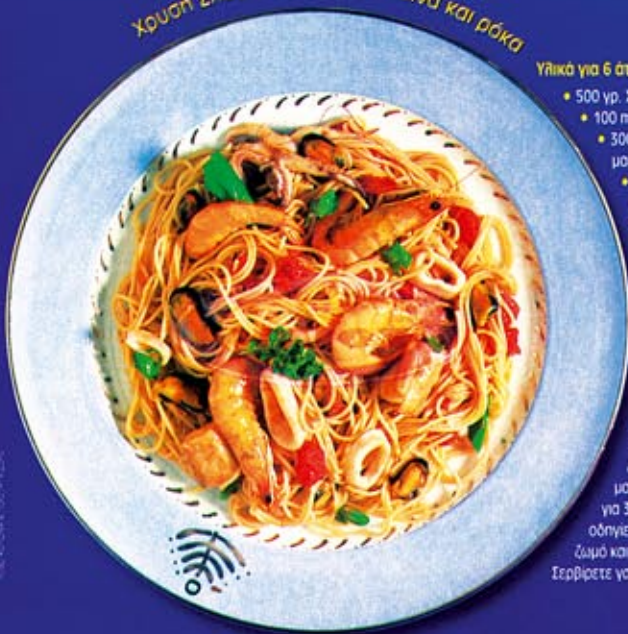
Τα ζυμαρικά

...σε μεσογειακές γεύσεις!

... Η νοστιμιά των ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ αγκαλιάζει το «Μεσογειακό ταμπεραμέντο» σας!

Απολαύστε τη ΧΡΥΣΗ ΣΠΑΓΕΤΙΝΗ με θαλασσινά και ρόκα, το Τριβέλι με γαρίδες, φρέσκο κρεμμυδάκι και πικάντικη σάλτσα και το Μακαρόνι με σάλτσα ντομάτα και μυρωδικά, φέρνοντας τον ΗΛΙΟ της Μεσογείου... στο πιάτο σας.

Χρυσή Σπαγетίνη με θαλασσινά και ρόκα



Υλικό για 6 άτομα:

- 500 γρ. Χρυσή Σπαγетίνη ΗΛΙΟΣ
- 100 ml ελαιόλαδο
- 300 γρ. καθαρισμένα καλαμάρια, κομμένα σε ροδέλες μαζί με τα πιλάκια
- 350 γρ. πεσκανόριτσα κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 μεγάλες ντομάτες, ξεφλουδιασμένες και ποτή λεπτοκομμένες
- ½ κουταλιά πάπρικα
- 18 ωμές γαρίδες με το κέλυφός τους
- 12 μύδια χωρίς το όστρακό τους
- 1.7 λίτρο ζεστό ζωμό ψαριού

Για το γαρνίρισμα:

- 5 κουταλιές ψιλοκομμένη φρέσκα ρόκα

Ζεσάτε την πεσκανόριτσα και τα καλαμάρια για 5'. Ανακατεύετε το σκόρδο, την ντομάτα, την πάπρικα, λίγο αλάτι και μαγειρεύετε για 5'. Προσθέτετε τις γαρίδες, τα μύδια και αγγυράζετε για 3-4'. Ετοιμάζετε τη Χρυσή Σπαγетίνη ΗΛΙΟΣ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού κρατώντας ένα φλιτζάνι από το ζωμό. Προσθέτετε το ζωμό και τη Χρυσή Σπαгетίνη ΗΛΙΟΣ στα θαλασσινά και ανακατεύετε. Σερβίρετε γαρνιρίζοντας με την ψιλοκομμένη ρόκα.

Υλικό για 5 άτομα

- 1 πακέτο των 500 γρ. Μακαρόνι Νο 5 ΗΛΙΟΣ
- 1 κιλό φρέσκα ντομάτα παρτερισμένη
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο για τη σάλτσα
- 3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 καρότο τριμμένο
- αλάτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο
- λίγη ζάχαρη
- 10-12 φύλλα πλάτυφυλλου βασιλικού ψιλοκομμένα
- κεφαλογαβιέρα τριμμένη ή κεφαλοτύρι τριμμένο

Ετοιμάζετε πρώτα τη σάλτσα. Σε μικρή κατσαρόλα σοσάρετε το λάδι και το σκόρδο μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέτετε το καρότο, ανακατεύετε 2-3' και κατόπιν ρίχνετε την ντομάτα και τη ζάχαρη. Μόλις η σάλτσα πάρει βράση ρίχνετε και το αλάτι. Μισοσκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι της και αφήνετε τη σάλτσα να βράσει σε μέτρια φωτιά 5'-10'. Προτού δέσει η σάλτσα εντελώς προσθέτετε το πιπέρι και το βασιλικό. Στη συνέχεια βράζετε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους και τα σερβίρετε κοινά σε πιάτα, περικιμμένα με λίγη σάλτσα και τριμμένο κεφαλοτύρι ή κεφαλογαβιέρα.

Μακαρόνι Νο 5 με σάλτσα ντομάτας & μυρωδικά



Τριβέλι με γαρίδες, φρέσκο κρεμμυδάκι και πικάντικη σάλτσα



Υλικό για 6 άτομα:

- 500 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ
- 10 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα διαγώνια
- 2 καρότα κομμένα σε λεπτές λωρίδες (μπιστουάκια)
- 1 αγγουράκι κομμένο σε λεπτές κορδέλες
- 250 γρ. βρασμένες και καθαρισμένες μικρές γαρίδες
- 1 κουταλιά σουσαμέλαιο
- 1 κουταλιά σουσάμι

Για τη σάλτσα:

- 5 κουταλιές της σούπας πιπέλιο
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας
- 2 κουταλιές της σούπας έξι ρυζιού
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοτριμμένο τζίντζερ
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι

Ετοιμάζετε το Τριβέλι ΗΛΙΟΣ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρίχνετε στο τριβέλι το κρεμμυδάκι, το καρότο, τα αγγουράκια και τις γαρίδες. Φτιάχνετε τη σάλτσα ανακατεύοντας το πιπέλιο, τη σάλτσα σόγιας, το έξι, το τζίντζερ και το μέλι. Ρίχνετε τη σάλτσα πάνω στο τριβέλι και ανακατεύετε. Προσθέτετε το σουσαμέλαιο και το σουσάμι και σερβίρετε.



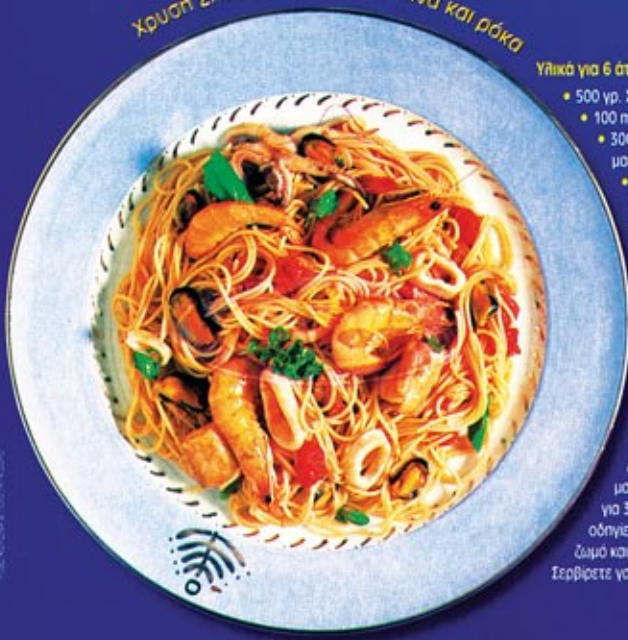


Τα ζυμαρικά ...σε μεσογειακές γεύσεις!

... Η νοστιμιά των ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ αγκαλιάζει
το «Μεσογειακό ταμπεραμέντο» σας!

Απολαύστε τη ΧΡΥΣΗ ΣΠΑΓΕΤΙΝΗ με θαλασσινά και ρόκα,
το Τριβέλι με γαρίδες, φρέσκο κρεμμυδάκι και πικάντικη σάλτσα
και το Μακαρόνι με σάλτσα ντομάτα και μυρδικά,
φέρνοντας τον ΗΛΙΟ της Μεσογείου... στο πιάτο σας.

Χρυσή Σπαγетίνη με θαλασσινά και ρόκα



Υλικά για 6 άτομα:

- 500 γρ. Χρυσή Σπαγетίνη ΗΛΙΟΣ
- 100 ml ελαιόλαδο
- 300 γρ. καθαρισμένα καλαμάρια, κομμένα σε ροδέλες μαζί με τα ηλιόκυμα
- 350 γρ. πεσκανδρίτσα κομμένη σε μεγάλο κομμάτι
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 μεγάλες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και πολύ λεπτοκομμένες
- 1/2 κουταλάκι πάπρικα
- 18 ωμές γαρίδες με το κέλυφός τους
- 12 μύδια χωρίς το όστρακό τους
- 1,7 λίτρο ζεστό ζωμό ψαριού

Για το γαρνίρισμα:

- 5 κουταλιές ψιλοκομμένη φρέσκια ρόκα

Σεαυέρετε την πεσκανδρίτσα και τα καλαμάρια για 5'. Ανακατεύετε το σκόρδο, την ντομάτα, την πάπρικα, λίγο αλάτι και μαγειρεύετε για 5'. Προσθέτετε τις γαρίδες, τα μύδια και αραβράζετε για 3'-4'. Ετοιμάζετε τη Χρυσή Σπαгетίνη ΗΛΙΟΣ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού κρατώντας ένα φλιτζάνι από το ζωμό. Προσθέτετε το ζωμό και τη Χρυσή Σπαгетίνη ΗΛΙΟΣ στα θαλασσινά και ανακατεύετε. Σερβίρετε γαρνιρόντας με την ψιλοκομμένη ρόκα.

Μακαρόνι Νο 5 με σάλτσα ντομάτας & μυρωδικά

Υλικά για 5 άτομα

- 1 πακέτο των 500 γρ. Μακαρόνι Νο 5 ΗΛΙΟΣ
- 1 κιλό φρέσκα ντομάτα πορτοκαλοειδή
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο για τη σάλτσα
 - 3-4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
 - 1 καρότο τριμμένο
 - σάλτι
- πιπέρι φρεσκοτριμμένο
 - λίγη ζάχαρη
- 10-12 φύλλα πιτακιούφουλου βασιλικού ψιλοκομμένα
- κεφαλογαβιέρα τριμμένη ή κεφαλοτύρι τριμμένο

Ετοιμάζετε πρώτα τη σάλτσα. Σε μικρή κατσαρόλα σιτάρτε το λάδι και το σκόρδο μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Προσθέτετε το καρότο, ανακατεύετε 2-3' και κατόπιν ρίχνετε την ντομάτα και τη ζάχαρη. Μόλις η σάλτσα πάρει βράση ρίχνετε και το σάλτι. Μισοσκεπάζετε την κατσαρόλα με το καπάκι της και σφιντετε τη σάλτσα να βράσει σε μέτρια φωτιά 5'-10'. Πρωτού δέσει η σάλτσα εντελώς προσθέτετε το πιπέρι και το βασιλικό. Στη συνέχεια βράζετε τα μακαρόνι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας τους και τα σερβίρετε καυτά σε πιάτο, περιχυμένα με λίγη σάλτσα και τριμμένο κεφαλοτύρι ή κεφαλογαβιέρα.



Τριβέλι με γαρίδες, φρέσκο κρεμμυδάκι και πικάντικη σάλτσα

Υλικά για 6 άτομα:

- 500 γρ. Τριβέλι ΗΛΙΟΣ
- 10 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα διαγώνια
- 2 καρότα κομμένα σε λεπτές λωρίδες (μπασιτσούνια)
- 1 αγγουράκι κομμένο σε λεπτές κορδέλες
- 250 γρ. βρασμένες και καθαρισμένες μικρές γαρίδες
- 1 κουταλιά σουσαμέλαιο
- 1 κουταλιά σουσάμι

Για τη σάλτσα:

- 5 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο
- 2 κουταλιές της σούπας σάλτσα σόγιας
- 2 κουταλιές της σούπας έξι μυζού
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοτριμμένο τζίντζερ
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι

Ετοιμάζετε το Τριβέλι ΗΛΙΟΣ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρίχνετε στο τριβέλι τα κρεμμυδάκια, τα καρότα, τα αγγουράκια και τις γαρίδες. Φτιάχνετε τη σάλτσα ανακατεύοντας το ηλιέλαιο, τη σάλτσα σόγιας, το έξι, το τζίντζερ και το μέλι. Ρίχνετε τη σάλτσα πάνω στο τριβέλι και ανακατεύετε. Προσθέτετε το σουσαμέλαιο και το σουσάμι και σερβίρετε.

