

Κουζίνα & ποιότητα ζωής

ΚΑΥΤΕΡΕΣ ΚΑΙ ΓΛΥΚΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Από το Α ως το Ω

Γλυκά με
σύκα και σταφύλια

ΤΑ ΓΕΜΙΣΤΑ
ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

Θαλασσινά
τραπεζώματα



Καλοκαιρινά
ζυμαρικά



Μικρές ανθοδράσεις φαρέα με τον ... "ΗΛΙΟ"

ΠΕΝΝΕΣ ΡΙΓΕ ΜΕ ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



- 500 γρ. πέννες ριγέ
- 2 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες
- 2 πιπεριές (1 κόκκινη και 1 κίτρινη) καθαρισμένες από τα σπύρια και κομμένες σε λωρίδες
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο
- 200 ml κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές μουστάρδα σε κόκκους
- 85 γρ. τριμμένο τυρί cheddar ή γκούντα
- φρέσκος βασιλικός

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200° C. Βάζουμε τα κολοκυθάκια, τα κρεμμύδια, την κόκκινη & κίτρινη πιπεριά σε πυρίμαχο σκεύος και τα πασπαλίζουμε με το σκόρδο. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Ψήνουμε για 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσουν τα λαχανικά.

Ετοιμάζουμε τις πέννες ριγέ σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρήχνουμε την κρέμα γάλακτος, τη μουστάρδα, το τριμμένο τυρί και τα ψημένα λαχανικά. Σερβίρουμε με φρέσκο βασιλικό.



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΗΛΙΟΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πλο ΧΑΜ. ΕΘΝ. ΟΔΟΥ ΑΘΗΝΩΝ - ΛΑΜΙΑΣ, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ.: 010 2840140, FAX: 010 2846787, www.heliospasta.gr, e-mail: heliossa@hol.gr

