



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
11ο ΧΛΜ. ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΔΟΥ ΑΘΗΝΩΝ-ΛΑΜΙΑΣ 144 51 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ - ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ.: 210 2840.140, ΦΑΞ: 210 2816 787, www.heliospasta.gr, e-mail: heliossa@hol.gr



Lovtagés

ΤΡΟΜΠΕΤΕΣ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙ ΜΑΙΝΤΑΝΟ ΚΑΙ ΓΚΟΡΓΚΟΝΤΖΟΜΑ



- 500 γρ. Τρομπέτες
- 2 φέτες ψίχα ψαμιού "ολικής αλέσεως",
- 200 ml γάλα
- 225 γρ. καρυδόψιχα
- 1 σκελίδα σκόρδο (λιωμένη)
- 125 γρ. τυρί γκοργκοντζόλα ή ροκφόρ σε κομματάκια
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 100 ml γιαούρτι
- 6 κουταλιές φρεσκοκομμένο μαιντανό αλάτι και πιπέρι κόκκινο

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C.
Αφήνουμε τη ψίχα ψαμιού μέσα στο γάλα μέχρι να τ'απορροφήσει. Ψήνουμε για 5' τη καρυδόψιχα στο φούρνο και την αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε στο μίξερ το ψαμί, τη καρυδόψιχα, το σκόρδο, το τυρί και το ελαιόλαδο μέχρι να γίνουν κρέμα. Μεταφέρουμε τη κρέμα σε ένα μπολ και ρίχνουμε το γιαούρτι τον κομμένο μαιντανό, λίγο αλάτι και το πιπέρι. Ετοιμάζουμε τις Τρομπέτες σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ανακατεύουμε το μίγμα με τις τρομπέτες και σερβίρουμε. Γαρνίρουμε με τριμμένο κόκκινο πιπέρι.



ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΔΑΦΝΗΣ



- 500γρ. μακαρόνι Νο 5
- 1 κόκκορα κομμένο σε κομμάτια
- 20 μικρά κρεμμυδάκια
- 250γρ. μικρά φρέσκα μανιτάρια ή
- 1 κονοέρβα μανιτάρια
- 100γρ. κόκκινο κρασί
- 2 κουταλάκια γλυκού μαύρη ζάχαρη
- 2 κουταλιές σούπας ξύδι μπαλασάμικο
- 100γρ. μπέικον σε κυβάκια
- 200γρ. ελαιόλαδο
- 2 φύλλα δάφνης
- αλάτι - πιπέρι

Ροδίζουμε στο ελαιόλαδο το κρέας. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια τα μανιτάρια και το μπέικον. Όταν ροδίσουν αθηνομε με το κρασί. Χαμηλώνουμε την φωτιά και προσθέτουμε 1 1/2 ποτήρι νερό, το ξύδι, την ζάχαρη και την δάφνη. Σιγοβράζουμε για 30'. Αφαιρούμε το κρέας και το κρατάμε ζεστό. Βράζουμε τα μακαρόνια για 10' και τα σουρώνουμε. Τα ρίχνουμε στη κατσαρόλα και ανακατεύουμε πολύ προσεκτικά με την σάλτσα. Σερβίρουμε τα μακαρόνια με την σάλτσα και τα κομμάτια του κρέατος.



SPAGHETTISSIMO ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΡΟΚΑ



- 500 γρ. Spaghettissimo
- 100 ml ελαιόλαδο
- 300 γρ. καθαρισμένα καλαμάρια κομμένα σε ροδέλλες, μαζί με τα πλοκάμια
- 350 γρ. πεσκανδρίτσα κομμένη σε μεγάλα κομμάτια
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- 2 μεγάλες ντομάτες ξεφλουδιασμένες και πολύ λεπτοκομμένες
- 1/2 κουταλάκι πάπρικα
- 18 αμές γαρίδες με το κέλυφός τους
- 12 μύδια χωρίς το οστρακό τους
- 1,7 του λίτρο ζεστό ζωμό ψαριού

Για γαρνίρισμα

- 5 κουταλιές φιλοκομμένη φρέσκια ρόκα

Σιτιόρουμε την πεσκανδρίτσα και τα καλαμάρια για 5'. Ανακατεύουμε το σκόρδο, τη ντομάτα, την πάπρικα, λίγο αλάτι και μαγειρεύουμε για 5'. Προσθέτουμε τις γαρίδες, τα μύδια και σιγοβράζουμε για 3 - 4'. Ετοιμάζουμε το Spaghettissimo σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού κρατώντας ένα φλιτζάνι από το ζωμό. Προσθέτουμε το ζωμό και το spaghettissimo στα θαλασσινά και ανακατεύουμε. Σερβίρουμε γαρνιριστάς με την φιλοκομμένη ρόκα.



Πέννες Ριγέ με Ψητά Λαχανικά



- 500 γρ. πέννες ριγέ
- 2 κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες
- 2 πιπεριές (1 κόκκινη και 1 κίτρινη) καθαρισμένες από τα σπόρια και κομμένες σε λωρίδες
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 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 ψαπαλίζουμε 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. Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος, τη μουστάρδα, το τριμμένο τυρί και τα ψημένα λαχανικά. Σερβίρουμε με φρέσκο βασιλικό.



Τριβέλι με Γαρίδες, Φρέσκο Κρεμμυδάκι και Πικαντική Σάλτσα



- 500γρ. τριβέλι
- 10 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα διαγώνως
- 2 καρότα κομμένα σε λεπτές λωρίδες (μπασιτουάκια)
- 1 αγγουράκι κομμένο σε λεπτές κορδέλες
- 250γρ. βρασμένες και καθαρισμένες μικρές γαρίδες
- 1 κουταλιά σουσαμέλαιο
- 1 κουταλιά σουσάμι
- Για την σάλτσα:**
- 5 κουτ. σούπας ηλιέλαιο
- 2 κουτ. σούπας σάλτσα σόγας
- 2 κουτ. σούπας ξύδι ρυζιού
- 1 κουτ. σούπας ψιλοτριμμένο τζίντζερ
- 1 κουτ. σούπας μέλι

Ετοιμάζουμε το τριβέλι σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Ρίχνουμε στο τριβέλι τα κρεμμυδάκια, τα καρότα, τα αγγουράκια και τις γαρίδες. Φτιάχνουμε τη σάλτσα ανακατεύοντας το ηλιέλαιο, τη σάλτσα σόγας, το ξύδι, το τζίντζερ, και το μέλι. Ρίχνουμε τη σάλτσα πάνω στο τριβέλι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε σουσαμέλαιο το σουσάμι & σερβίρουμε.



ΛΑΖΑΝΙ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΑΓΡΙΩΝ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ



- 500 γρ. λαζάνι
- 20 γρ. ξερά μανιτάρια πορταίνι
- 50 γρ. καρύδια φιλοκομμένα
- 400 γρ. ανάμικτα μανιτάρια (πλευρότους, κέρατα της Αμάλθειας, κ.λπ.) κομμένα στα 2 αν είναι μεγάλα
- 150 ml ξηρό λευκό κρασί
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 3 σκελίδες σκόρδο αποφλεκωμένες
- 2 κουταλάκια ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι φρέσκο κολιάντρο αλάτι πιπέρι

Αφήνουμε τα μανιτάρια πορταίνι στο κρασί για 30' μέχρι να μαλακώσουν, τα στραγγίζουμε και στο κρασί βάζουμε το σκόρδο να σιγοβράσει μέχρι να μείνει η μισή ποσότητα. Βγάζουμε το σκόρδο, ρίχνουμε την κρέμα και απομακρύνουμε από τη φωτιά.

Κόβουμε τα υπόλοιπα μανιτάρια. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σωτάρουμε ανακατεύοντας συνεχώς τα μανιτάρια σε δυνατή φωτιά. Ρίχνουμε αρκετό αλάτι και πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε την καρυδόψυχα και τη σάλτσα με την κρέμα γάλακτος για 2-3'. Ετοιμάζουμε το λαζάνι σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού και τ' ανακατεύουμε με τη σάλτσα μανιταριών. Γαρνίρουμε με φιλοκομμένο φρέσκο κολιάντρο.



ΣΟΥΠΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΨΗΤΕΣ ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΡΙΚΟΤΑ



- 250 γρ. γράμματα και αριθμοί
- 8 κουταλάκια ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 900 γρ. ντομάτες κομμένες στη μέση
- 2 σκελίδες αποφλεκωμένο σκόρδο
- 15 γρ. φρέσκα φύλλα μέντας
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 600 ml ζωμός λαχανικών αλάτι και πιπέρι

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C. Ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιόλαδου σε μία κατσαρόλα και τηγαρίζουμε το κρεμμύδι για 10'. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τα σκόρδα, τη μέντα, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι και σωτάρουμε για λίγο. Τα βάζουμε στο φούρνο για 20'. Τ' αφήνουμε να κρυώσουν για λίγο, μετά τα χτυπάμε όλα μαζί στο μπλέντερ μαζί με το υπόλοιπο λάδι μέχρι να γίνει χυλός και τον ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε τον ζωμό λαχανικών.

Όταν πάρει βράση ρίχνουμε τα "γράμματα και αριθμοί", αλάτι και πιπέρι. Μετά 10' απομακρύνουμε από την φωτιά. Σερβίρουμε τη σούπα και προσθέτουμε την τριμμένη ρικότα, και τα φύλλα μέντας.



ΜΑΛΛΙΑ ΑΓΓΕΛΟΥ ΜΕ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΩΜΟ, ΜΠΡΙΚ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΑ ΟΥΙΣΚΥ



- 500 γρ. μαλλιά αγγέλου (σπαγγετινή Νο 11)
- 75 γρ. βούτυρο
- 250 γρ. καπνιστό σολωμό
- 50 γρ. μπρικ
- 2-3 κουταλάκια ούισκυ
- 6 κουταλιές creme fraiche
- φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
- κρεμμυδόχορτο



Κόβουμε τον καπνιστό σολωμό σε μικρές λωρίδες. Ετοιμάζουμε τα μαλλιά αγγέλου σύμφωνα με τις οδηγίες βρασμού. Λιώνουμε το βούτυρο σε ένα βαθύ αντικολητικό τηγάνι, σε χαμηλή φωτιά και σωτάρουμε ανακατεύοντας συνεχώς τις λωρίδες σολωμού για 1-2'.

Σβήνουμε με το ούισκυ, ρίχνουμε την creme fraiche, το φιλοκομμένο κρεμμυδόχορτο και ανακατεύουμε για 1-2'.

Ανακατεύουμε την σάλτσα με τα μαλλιά αγγέλου και προσθέτουμε το μπρικ. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

