



ΤΟΣΟ **ΝΗΣΤΙΣΙΜΑ** & ΤΟΣΟ **ΝΟΣΤΙΜΑ**



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



Τόσο νόστιμα τόσο ζυμαρικά τόσο ΗΛΙΟΣ





Πράσινη σαλάτα με κοφτό μακαρονάκι

Υλικά:

Για τη σαλάτα:

- 200 γρ. κοφτό μέτριο μακαρονάκι "ΗΛΙΟΣ"
- 100 γρ. λάχανο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. κόκκινο λάχανο ψιλοκομμένο
- 100 γρ. μαρούλι ψιλοκομμένο
- 2 μέτριες ψητές πιπεριές Φλωρίνης
- 6 μεγάλα καρύδια (προαιρετικά).

Για το dressing:

- 1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά του γλυκού χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά του γλυκού ξύδι βαλσάμικο
- 1 σκελίδα σκόρδο λιωμένη
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Εκτέλεση:

Βράζετε το κοφτό μέτριο μακαρονάκι σε αλατισμένο νερό για περίπου 15 λεπτά. Το βγάζετε από τη φωτιά και στραγγίζετε. Παράλληλα, σε μικρό μπωλ ανακατεύετε όλα τα υλικά για το dressing. Σε μία σαλατιέρα, ανακατεύετε το κοφτό μέτριο μακαρονάκι, το λάχανο, το κόκκινο λάχανο, το μαρούλι και τις ψητές πιπεριές Φλωρίνης σε κομματάκια. Περιχύνετε με το dressing. Εάν θέλετε να δώσετε ένα πιο "εξωτικό χρώμα" στη σαλάτα σας, προσθέστε και καρύδια.





Σπαγγέτι με φρέσκα μανιτάρια

Υλικά:

500 γρ. σπαγγέτι "ΗΛΙΟΣ"
350 γρ. φρέσκα μανιτάρια
1 ψητή κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης,
ψιλοκομμένη
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
Λίγα φυλλαράκια ψιλοκομμένο μαϊντανό
3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
Αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση:

Βράζετε τα σπαγγέτι σε αλατισμένο νερό για 10 περίπου λεπτά. Στραγγίζετε τα σπαγγέτι. Στο μεταξύ, πλένετε και κόβετε τα μανιτάρια. Σωτάρετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τα μανιτάρια, την πιπεριά, αλάτι και πιπέρι στο ελαιόλαδο για 10 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας συνεχώς με μία ξύλινη κουτάλα. Στο τέλος προσθέτετε το μαϊντανό. Τα βγάξετε από τη φωτιά και σερβίρετε μαζί με τα σπαγγέτι.



Σάμαλι Νηστίσιμο

Υλικά:

- 1 1/2 φλ. σιμιγδάλι ψιλό "ΗΛΙΟΣ"
- 1 φλ. σιμιγδάλι χοντρό "ΗΛΙΟΣ"
- 1 1/2 φλ. ζάχαρη
- 1 1/2 φλ. πορτοκαλάδα
- 1 κ.γ. σόδα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/2 κ.γ. μαστίχα Χίου

Για το σιρόπι:

- 1 1/2 φλ. νερό
- 2 1/2 φλ. ζάχαρη

Εκτέλεση:

Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μεγάλο μπωλ και τα αφήνετε να "ξεκουραστούν" για 3 ώρες. Βάζετε το μείγμα σε ταψί και ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° για περίπου 1 ώρα. Όταν το βγάλετε από το φούρνο, το αφήνετε για λίγο να κρυώσει και το σιροπιάζετε.





ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

11^ο ΧΙΛ. Ε.Ο. ΑΘΗΝΩΝ - ΛΑΜΙΑΣ, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ: 210 2840140-7, FAX: 210 2816787, E-MAIL: info@heliospasta.gr