



Integrale

ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ

100% Ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως

Ανακαλύψτε τα καλά του Ευ ζήν

απόλαυση

ογεία

ενεξία

ισορροπία

Ζυμαρικά Barilla Ολικής Αλέσεως



Η πυραμίδα της ισορροπημένης διατροφής

ΜΗΝΙΑΙΑ



Κόκκινο κρέας



Γλυκά



Αυγά



Πατάτες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ



Ελιές, Όσπρια, Ξηροί καρποί



Πουλερικά



Ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



Γαλακτοκομικά προϊόντα

ελαιόλαδο ως κύριο
προστιθέμενο λιπίδιο



**συστηματική
φυσική άσκηση**



Φρούτα



Λαχανικά (μη ξεχνάτε τα χόρτα)



αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και
προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.α.)

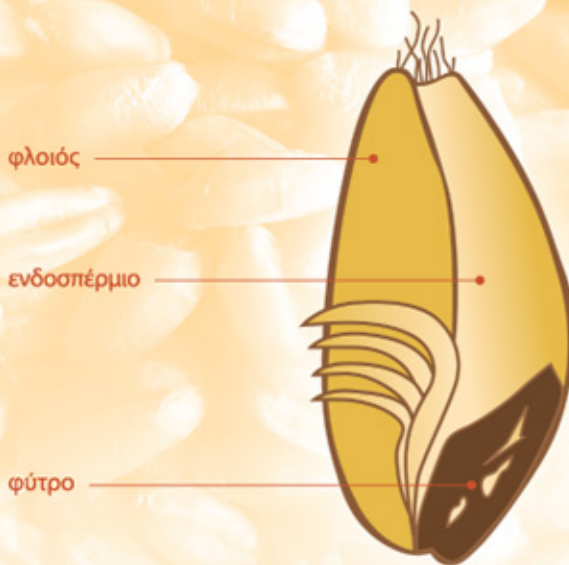


Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Η ημερήσια συνιστώμενη κατανομή των θρεπτικών συστατικών είναι: **50-55% των θερμίδων σε υδατάνθρακες, 15-20% σε πρωτεΐνες και 30% των θερμίδων σε λιπαρά.**

Τι είναι τα προϊόντα Ολικής Αλέσεως

Όταν οι σπόροι σιταριού αλέθονται, ο φλοιός και ο πυρήνας αφαιρούνται και μένει μόνο το ενδοσπέρμιο. Με αυτόν τον τρόπο, χάνεται το μεγαλύτερο μέρος του θρεπτικής αξίας του σπόρου. Αντίθετα στα προϊόντα Ολικής Αλέσεως κατά την διάρκεια της επεξεργασίας τους διατηρούνται και τα 3 μέρη του σπόρου έτσι ώστε να παίρνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά του. Ένα κύριο χαρακτηριστικό των προϊόντων Ολικής Αλέσεως είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες (που περιέχονται στο στρώμα του φύτρου) και χαρίζουν υγεία και ισορροπία στον οργανισμό μας.



Διατροφική αξία των ζυμαρικών



Οι Ετρούσκοι ήταν οι πρώτοι που έφτιαξαν "pasta", δηλαδή ζυμαρικά. Αυτός ο πολιτισμός της πρώιμης Ιταλίας έχει στο ενεργητικό του όχι μόνο την ανακάλυψη των ζυμαρικών αλλά και τη δημιουργία ειδικών εργαλείων για την παρασκευή τους. Καθώς η λατρεία των ζυμαρικών εξαπλωνόταν σ'ολη την Ιταλία, άρχισαν να δημιουργούνται και οι παραλλαγές όσον αφορά το σχήμα τους και τους συνδυασμούς τους με τις αντίστοιχες σάλτσες.

Η Ιταλική κουζίνα είναι πλήρως ευθυγραμμισμένη με τις επιταγές της Μεσογειακής διατροφής. Έτσι οι Ιταλοί καταναλώνουν τα περισσότερα ζυμαρικά από οποιονδήποτε άλλο λαό στον κόσμο και παραμένουν κομψοί και γεμάτοι ενέργεια. Αυτό συμβαίνει καθώς τα ζυμαρικά είναι πλούσια σε υδατάνθρακες οι οποίοι παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό χωρίς να παχαίνουν. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι οι υδατάνθρακες συμβάλλουν σημαντικά στην ανανέωση των κυττάρων και σε πολλές άλλες λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού όπως η δυνατότητα διατήρησης της αυτοσυγκέντρωσης.

Τα ζυμαρικά αποτελούν παράλληλα μία από τις αγαπημένες γεύσεις μικρών και μεγάλων. Έχοντας την ίδια αγάπη για τα ζυμαρικά, η βαθιά γνώση, παράδοση και προσήλωση της Barilla στην παραγωγή άριστων προϊόντων οδήγησαν στο σημερινό θαύμα της γεύσης Barilla.



Ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως από την Barilla

Τα ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως της Barilla παρασκευάζονται από **100% σιμιγδάλι Ολικής Αλέσεως** υψηλής ποιότητας και διατηρούν όλα τα χαρακτηριστικά των ζυμαρικών της Barilla από «κανονικό» σιμιγδάλι, όπως είναι η “all dente” γεύση τους, η άψογη μαγειρική τους απόδοση, το άριστο χρώμα, και οι αγνές πρώτες ύλες.

Κύρια χαρακτηριστικά των ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως της Barilla είναι η ιδιαίτερα **πλούσια γεύση** τους και η υψηλή περιεκτικότητα σε **φυτικές ίνες**, που είναι διπλάσια από τα ζυμαρικά από «κανονικό» σιμιγδάλι (τα ζυμαρικά Barilla Ολικής Αλέσεως περιέχουν 6% σε φυτικές ίνες). Η κατανάλωση μίας μερίδας ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως Barilla καλύπτει το 17% της ημερήσιας ποσότητας που χρειάζεται ο οργανισμός μας σε φυτικές ίνες.

Η Barilla ως ο απόλυτος πρεσβευτής της Ιταλικής Γαστρονομίας με τη σειρά ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως προσφέρει μια μοναδική υγιεινή απόλαυση καθιστώντας το καθημερινό μας τραπέζι μια γευστική εμπειρία.



Μοναδικός τρόπος παρασκευής των Ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως της Barilla



Η διαδικασία παρασκευής των ζυμαρικών που ακολουθεί η Barilla από την επιλογή του σιταριού μέχρι και τη συσκευασία του τελικού προϊόντος και την αποθήκευση, βασίζεται πάντα στον συνδυασμό των πιο σύγχρονων τεχνολογικά μεθόδων και το μεράκι της παράδοσης.

Για την απόκτηση 100% σιμιγδαλιού Ολικής Αλέσεως ακολουθείται μια μοναδική παραγωγική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός παραγωγικών σταδίων αλέσματος και διαχωρισμού που φτάνει τα 70 παραγωγικά στάδια.

Η άριστη διαδικασία αλέσεως επιτρέπει να έχουμε ένα απόλυτα ομοιογενές σιμιγδάλι Ολικής Αλέσεως ιδανικό για ζυμαρικά και άριστης ποιότητας. Έτσι τα ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως της Barilla περιέχουν και τα 3 μέρη του σπόρου διατηρώντας όλα τα θρεπτικά του συστατικά. Παράλληλα εφαρμόζονται πιστά όλοι οι αυστηροί κανονισμοί και πρότυπα της Barilla σε όλη τη διάρκεια της παραγωγικής διαδικασίας.



Οφέλη από την κατανάλωση Ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως

Η κατανάλωση προϊόντων Ολικής Αλέσεως άρα και των ζυμαρικών Ολικής Αλέσεως από τη Barilla είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την καλή υγεία του οργανισμού μας. Τα Ζυμαρικά Barilla Ολικής Αλέσεως με τις φυτικές ίνες που περιέχουν συμβάλλουν στην **καλή λειτουργία του εντέρου** και σε συνδυασμό με τους σύνθετους υδατάνθρακες συντελούν ώστε να προκαλείται το αίσθημα του κορεσμού για περισσότερη ώρα, **ελέγχοντας έτσι το βάρος** για μια καλύτερη σιλουέτα.

Παράλληλα, τα ζυμαρικά Ολικής Αλέσεως (όταν καταναλώνονται στην ενδεικνυόμενη ποσότητα) μπορούν να αποτελέσουν επιλογή διατροφής ακόμα και για άτομα **με διαβήτη** (ύστερα από συμβουλή διαιτολόγου), αφού περιορίζουν την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα, διατηρώντας έτσι σε επιθυμητά επίπεδα τις 2 αυτές ουσίες στον οργανισμό μας.

Επίσης στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και σωστής σωματικής άσκησης μπορούν να συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Γενικότερα συμβάλλουν σημαντικά στην **ευεξία** και **ενέργεια** του οργανισμού μας.



Διατροφικές Λειτουργίες

1. Πείτε ναι σε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά. Μια μερίδα φρούτου είναι ένα μέτριο σε μέγεθος φρούτο, ενώ μια μερίδα λαχανικού είναι σχεδόν ένα φλ.τσαγιού με λαχανικά αρεσκείας σας
2. Δώστε έμφαση στη κατανάλωση δημητριακών και προϊόντων τους, που σύμφωνα με την πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής πρέπει να καταναλώνονται σε περίπου 8 μερίδες καθημερινά (παράδειγμα μερίδας: 1 φέτα ψωμί ή ½ φλ.τσαγιού βρασμένα ζυμαρικά)
3. Μην παραλείπετε ποτέ το πρωινό σας! Το πρωινό γεύμα έρχεται να φορτίσει τον οργανισμό με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και πρέπει να καλύπτει το 25% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του οργανισμού μας
4. «Αγαπήστε» τα προϊόντα ολικής αλέσεως. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλλουν στη καλή λειτουργία του «δεύτερου εγκεφάλου», που δεν είναι άλλος από το πεπτικό μας σύστημα!
5. Μην βιάζεστε να χάσετε βάρος όταν υπάρχει τέτοια ανάγκη. Στο αδυνάτισμα ο καλύτερος τρόπος απώλειας των περιττών κιλών, είναι η σταδιακή τροποποίηση της διατροφικής μας συμπεριφοράς, μέσα από ένα σωστό διαιτολόγιο
6. Περιορίστε στο ελάχιστο δυνατό τη χρήση ζάχαρης και αλατιού
7. Η προτίμηση προϊόντων ολικής αλέσεως, συμβάλλει στις σταθερές διακυμάνσεις σακχάρου και ινσουλίνης, γεγονός πολύ σημαντικό για την ενέργεια και την σιλουέτα σας!
8. Μην παραλείπετε στο εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής σας την κατανάλωση (τουλάχιστον 2 φορές), ψαριών. Τα ευεργετικά τους λιπαρά βοηθούν την καρδιά, τα αγγεία αλλά και την καλή σας ψυχολογία!



Απολαυστικές Λουραγές

με

Λομαρικά Barilla Ογκής Αγέσεως

Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως, με pesto & φιλετίνια πέρκας

Εκτέλεση

Πλένετε και κόβετε σε μικρά κομμάτια το φιλέτο της πέρκας.

Τοποθετείτε τα κομμάτια σε ένα μπολ και περιχύνετε 3 κουταλιές ελαιόλαδο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Τα αφήνετε να μαριναριστούν στο ψυγείο για 15 λεπτά.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα spaghetti και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν περίπου 8 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι τηγανίζετε ελαφρά τα φιλετίνια της πέρκας μέχρι να πάρουν ελαφρύ χρώμα εξωτερικά και να έχουν ψηθεί μέσα. Προσθέτετε στο τηγάνι τα κομμένα τοματίνια και την σάλτσα Pesto Genovese και ανακατεύετε όλα τα υλικά με τα βρασμένα spaghetti.

Προσθέτετε φρεσκοτριμμένο πιπέρι και τα φρέσκα φυλλαράκια βασιλικού και σερβίρετε.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως

400 γρ. φιλέτο πέρκας

16 τοματίνια κομμένα στα τέσσερα

8 κουταλιές σάλτσα

Pesto Genovese Barilla

2 κουταλιές φρέσκα φυλλαράκια
βασιλικού

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως, με κομμάτια μελιτζάνας, σάλτσα τομάτα & τριμμένη παρμεζάνα

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τις μελιτζάνες σε πολύ μικρά κυβάκια.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα spaghetti και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν περίπου 8 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Στην καθαρόλα που βράσατε τα ζυμαρικά προσθέτετε 3 κουταλιές ελαιόλαδο και προσθέτετε τα κρεμμύδια και τις μελιτζάνες. Ανακατεύετε με μια κουτάλα σε μέτρια φωτιά μέχρι τα κρεμμύδια και οι μελιτζάνες να σοταριστούν καλά και προσθέτετε την σάλτσα Napolitana και ¼ ποτηριού νερό.

Προσθέτετε αλάτι φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγη φρέσκια ρίγανη και αφήνετε την σάλτσα να βράσει για 13-15 λεπτά.

Σερβίρετε τα ζυμαρικά τα οποία έχετε ζεστάνει με λίγο ελαιόλαδο περιχύνοντας τα με την σάλτσα που έχετε φτιάξει με τα κρεμμύδια και τις μελιτζάνες, και προσθέτετε την τριμμένη παρμεζάνα.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως

2 μελιτζάνες

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

400 γρ. σάλτσα Napolitana Barilla

80 γρ. τριμμένη παρμεζάνα

Φρέσκια ρίγανη

Ελαιόλαδο - Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως, με φυγέτινια κοτόπουλου ελαφριά σοταρισμένα με σόγια & πιπεριές

Εκτέλεση

Κόβετε τις πιπεριές σε μικρά μπαστούνιακια.

Πλένετε και κόβετε σε μικρά κομμάτια τα φιλέτα του κοτόπουλου.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα spaghetti και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν περίπου 8 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι προσθέτετε τις δύο κουταλιές σησαμέλαιο και μόλις ζεσταθεί προσθέτετε τα κομμάτια του κοτόπουλου. Μόλις πάρουν χρώμα από όλες τις πλευρές προσθέτετε τις πιπεριές, σοτάροντας για δύο λεπτά και σβήνετε με την σόγια σος.

Στην κατσαρόλα που βράσατε τα μακαρόνια προσθέτετε όλα τα υλικά από το τηγάνι καθώς και τα ζυμαρικά και ανακατεύετε καλά προσθέτοντας τα κάσιους και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σερβίρετε σε ατομικά πιάτα περιχύνοντας με την λίγη σόγια σος που έχει μείνει στην κατσαρόλα.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Spaghetti Barilla Ολικής Αλέσεως

4 φιλέτα κοτόπουλου

1 σφηνάκι σόγια σος

1 πράσινη πιπεριά

1 κόκκινη πιπεριά

2 κουταλιές κάσιους

2 κουταλιές σησαμέλαιο

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Farfalle Barilla Ολικής Αλέσεως, με κομμάτια φρέσκου σολομού & φρέσκο βασιλικό



Εκτέλεση

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν 10 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Κόβετε τα φιλέτα του σολομού σε μικρούς κύβους και προσθέτετε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι ψήνετε τον σολομό για 4-5 περίπου λεπτά μέχρι να αποκτήσει ένα χρυσαφί χρώμα.

Στην κατσαρόλα που βράσατε τα farfalle προσθέτετε 1 κουταλιά ελαιόλαδο και τσιγαρίζετε για ένα λεπτό το φρέσκο κρεμμυδάκι και προσθέτετε τα farfalle, την ψιλοκομμένη τομάτα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Προσθέτετε και τα κομμάτια σολομού, ανακατεύετε απαλά και σερβίρετε γαρνίροντας με λίγο σουσάμι και μερικά φυλλαράκια φρέσκο βασιλικό.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Farfalle Barilla Ολικής Αλέσεως

2 φιλέτα σολομού (200 γρ.)

1 κουταλιά σουσάμι

1 μεγάλη τομάτα ψιλοκομμένη

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

4 κουταλιές φρέσκα φυλλαράκια βασιλικού

Λίγο ελαιόλαδο - Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Farfalle Barilla Ολικής Αλέσεως, με σπανάκι, κουκουνάρι & τριμμένο κόκκινο πιπέρι

Εκτέλεση

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν περίπου 10 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Σε ένα μεγάλο βαθύ αντικολητικό τηγάνι προσθέτετε τις 2 κουταλιές ελαιόλαδο και σοτάρετε το σκόρδο το οποίο έχειτε ψιλοκόψει, προσθέτοντας στην συνέχεια το σπανάκι χοντροκομμένο.

Με μία κουτάλα ανακατεύετε καλά μέχρι το σπανάκι να μαραθεί και να χωρέσει όλο μέσα στο τηγάνι και μαγειρεύετε σε δυνατή φωτιά σβήνοντας με κρασί.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα τα farfalle, το σοταρισμένο σπανάκι από το τηγάνι και ανακατεύετε.

Στην συνέχεια προσθέτετε το κόκκινο πιπέρι και το κουκουνάρι.

Ανακατεύετε καλά έτσι ώστε να ζεσταθεί καλά το φαγητό και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα.



Υλικά για 4 άτομα

- 500 γρ. Farfalle Barilla Ολικής Αλέσεως
- 600 γρ. σπανάκι καθαρισμένο και πλυμένο (τρυφερά φύλλα)
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικές)
- 4 κουταλιές σούπας κουκουνάρι
- 1 σφηνάκι λευκό κρασί
- ½ κουταλάκι τριμμένο φρέσκο κόκκινο πιπέρι
- Αλάτι

Λαζάτα με Farfalle Barilla Ολικής Αλέσεως, με proscuitto & σάγτσα μουστάρδας

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα αφήνετε σε ένα μπολ.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν περίπου 10 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτετε το ελαιόλαδο και το βούτυρο και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε χαμηλή φωτιά.

Προσθέτετε την μουστάρδα και σβήνετε με το λευκό κρασί και ανακατεύετε μέχρι να πήξει ελαφρά η σάλτσα.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα τα ζυμαρικά και τις φέτες του proscuitto κομμένες σε μικρά κομμάτια, ανακατεύετε και αφήνετε τα ζυμαρικά λίγο να κρυώσουν.

Σερβίρετε σε ατομικά πιάτα την σαλάτα προσθέτοντας από πάνω την τελευταία στιγμή λίγο φρέσκο θυμάρι.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Farfalle Barilla Ολικής Αλέσεως

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

20 γρ. βούτυρο

4 κουταλιές μουστάρδα απαλή

2 σφηνάκια λευκό ξηρό κρασί

2 κουταλιές ελαιόλαδο

12 λεπτοκομμένες φέτες proscuitto Πάρμας

Φρέσκο θυμάρι

Pennette Rigate Barilla Ολικής Αλέσεως, με γαλοπούλα καπνιστή & κίτρινες πιπεριές



Εκτέλεση

Κόβετε τις πιπεριές σε μικρά μπαστουνάκια & ψιλοκόψτε τα δύο ξερά κρεμμύδια.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν περίπου 9 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτετε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει προσθέτετε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια τσιγαρίζοντας για δύο λεπτά μαζί με τις κίτρινες πιπεριές.

Κόβετε σε μακρόστενα κομμάτια τις φέτες καπνιστής γαλοπούλας και τα προσθέτετε για να ζεσταθούν και να βγάλει η καπνιστή γαλοπούλα το άρωμά της.

Ανακατεύετε στην κατσαρόλα μαζί με τα υλικά τα βρασμένα Pennette Rigate προσθέτοντας την σάλτσα τομάτας, λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετε με τριμμένο τυρί Pecorino και λίγο μαύρο σουσάμι.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Pennette Rigate Barilla
Ολικής Αλέσεως

4 κίτρινες πιπεριές κομμένες σε μπαστουνάκια

2 ξερά κρεμμύδια ψιλοκομμένα

8 φέτες γαλοπούλα καπνιστή

8 κουταλιές σάλτσα τομάτας

80 γρ. τριμμένο τυρί Pecorino

Ελαιόλαδο - Αλάτι - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Μισό κουταλάκι μαύρο σουσάμι

Pennette Rigate Barilla Ολικής Αλέσεως, με τομάτα, mozzarella & βασιλικό

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και τις τομάτες σε κυβάκια.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν για περίπου 9 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτετε δύο κουταλιές ελαιόλαδο και μόλις λίγο ζεσταθεί προσθέτετε το κρεμμύδι και τις τομάτες.

Αφήνετε για 2 λεπτά και προσθέτετε τα βρασμένα Pennette Rigate τα κομμάτια mozzarella σε μικρά κυβάκια και ανακατεύετε.

Προσθέτετε τον φρέσκο βασιλικό λίγο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι και σερβίρετε.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Pennette Rigate Barilla
Ολικής Αλέσεως

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4 κομμάτια mozzarella

4 τομάτες κομμένες σε κυβάκια

4 κουταλιές φρέσκο βασιλικό

Ελαιόλαδο - Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πράσινο πιπέρι

Pennette Rigate Barilla Ολικής Αλέσεως, με σκόρδο & καρύδια

Εκτέλεση

Κόβετε τα καρύδια σε μικρά κομμάτια.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν για περίπου 9 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτετε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει προσθέτετε το σκόρδο κομμένο σε λεπτές φέτες και το αφήνετε να πάρει λίγο χρώμα.

Προσθέτετε τα καρύδια και τα Pennette Rigate και ανακατεύετε.

Πασπαλίζετε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σερβίρετε σε πιάτα που προσθέτετε την παρμεζάνα και την φρέσκια ρίγανη.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Pennette Rigate Barilla
Ολικής Αλέσεως

100 γρ. τυρί παρμεζάνα σε φλοίδες

100 γρ. καρύδια κομμένα σε μικρά κομμάτια

5 σκελίδες σκόρδο

2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Φρέσκια ρίγανη

Λαγάτα Fusilli Barilla Ολικής Αλέσεως, με ρόκα & φρέσκαμανιτάρια



Εκτέλεση

Πλένετε καλά με άφθονο νερό ταμανιτάρια και τα αφήνετε να στραγγίσουν.

Κόβετε τα ντοματίνια στα τέσσερα και ψιλοκόβετε το μαϊντανό.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν για περίπου 11 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Κατά την διάρκεια του βρασίματος κόβετε ταμανιτάρια σε λεπτές φέτες και ταφυλλαράκια της ρόκας σε δύο κομμάτια.

Σε ένα μπολ προσθέτετε ελαιόλαδο αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι μαζί με τα Fusilli και τα υπόλοιπα υλικά.

Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα η σε μπολ.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Fusilli Barilla Ολικής Αλέσεως

250 γρ. άσπραμανιτάρια

4 κουταλιές φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό

200 γρ. ρόκα

20 τοματίνια κομμένα στα τέσσερα

Ελαιόλαδο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Fusilli Barilla Ολικής Αλέσεως, με μαριναριστή τομάτα, ελιές & κάπαρη

Εκτέλεση

Σε ένα ξύλο κοπής κόβετε τις λιαστές τομάτες σε μικρά μπαστουνάκια.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν για περίπου 11 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτετε το ελαιόλαδο και μόλις κάψει σοτάρετε για ένα λεπτό τις λιαστές τομάτες και προσθέτετε τις ελιές και την κάπαρη.

Προσθέτετε στην κατσαρόλα τα ζυμαρικά και φρεσκοτριμμένο πιπέρι, ανακατεύετε και σερβίρετε σε ατομικά πιάτα προσθέτοντας λίγο φρέσκο ψιλοκομμένο μαϊντανό.



Υλικά για 4 άτομα

500 γρ. Fusilli Barilla Ολικής Αλέσεως

20 ελιές κομμένες σε μικρά κομμάτια

2 κουταλιές σούπας κάπαρη

100 γρ. λιαστές τομάτες ψιλοκομμένες

3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Φρέσκια ψιλοκομμένο μαϊντανό

Λαγάτα Fusilli Barilla Ολικής Αλέσεως, με πορτοκάλι & σταφίδες

Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Καθαρίζετε και κόβετε σε μικρά κομμάτια τα πορτοκάλια και κόβετε το αγγούρι σε πολύ λεπτές φέτες μαζί με την φλούδα.

Στην συνέχεια αφού έχετε πλύνει την κόκκινη πιπεριά την ψιλοκόβετε σε μικρά κομμάτια.

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνετε τα ζυμαρικά και ανακατεύετε. Αφήνετε να βράσουν για περίπου 11 λεπτά και στην συνέχεια τα σουρώνετε καλά.

Λιώνετε το μέλι μαζί με ένα σφηνάκι νερό και στην συνέχεια ανακατεύετε σε ένα μπολ το μέλι, το ελαιόλαδο και προσθέτετε αλάτι, πιπέρι και πάπρικα γλυκιά.

Προσθέτετε τα Fusilli, τα πορτοκάλια τις σταφίδες το αγγούρι και την κόκκινη πιπεριά και ανακατεύετε καλά και προσθέτετε τελευταία τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

Σερβίρετε σε ατομικά πιάτα έχοντας αφήσει λίγη ώρα την σαλάτα για να τραβήξει τις γεύσεις και τα αρώματα.



Υλικά για 4 άτομα

- 500 γρ. Fusilli Barilla Ολικής Αλέσεως
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 πορτοκάλια καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 2 κουταλιές ξανθές σταφίδες
- 1 αγγούρι κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες
- 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο - 1 κουταλιά μέλι
- Αλάτι - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 πρέζα πάπρικα γλυκιά

*Barilla Οικίας Αγέσως,
για μια ζωή γεμάτη με απόλαυση,
υγεία και ευεξία*



