

μαγειρεύω  
γρήγορα & νόστιμα

# Ζυμαρικά



ΜΠ ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑ

Το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο σύγχρονος άνθρωπος, σχετικά με τη διατροφή του, είναι πώς να βρει εύκολες και γρήγορες συνταγές οι οποίες ταυτόχρονα να είναι νόστιμες και θρεπτικές.

Η λύση βρίσκεται εδώ, στα νέα βιβλία της σειράς **Μαγειρεύω**

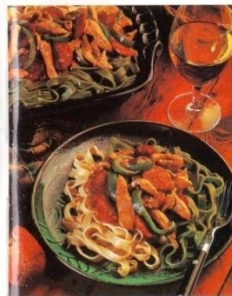
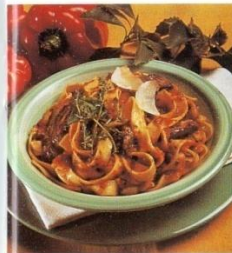
**Γρήγορα & Νόστιμα.**

Όλες οι συνταγές είναι απλές, με μικρή προετοιμασία και γρήγορη εκτέλεση, ώστε να σας αφήνουν ελεύθερο χρόνο για άλλες δραστηριότητες έξω από την κουζίνα.

*Annella Clark*



Όλες οι συνταγές είναι για 4 άτομα, εκτός αν σημειώνεται διαφορετικά.



## Περιεχόμενα

2-3  
γνωρίστε το ζυμαρικό σας

4-59  
συνταγές

32-33  
ζυμαρικό εξπρές

60-61  
γλωσσάρι

62  
ευρετήριο

63  
χρήσιμες πληροφορίες

### Σημείωση:

Στις συνταγές δεν αναφέρεται το αλάτι. Μπορείτε, αν θέλετε, να προσθέσετε εσείς την ποσότητα που επιθυμείτε. Όλες οι μετρήσεις στις συνταγές γίνονται με τις ειδικές μεζούρες. Πίνακας με τις αντιστοιχίες μετρικών και κοινών φλιτζανιών και κουταλιών, καθώς και άλλες χρήσιμες πληροφορίες, βρίσκονται στη σελίδα 63.



# Γνωρίστε το Ζυμαρικό σας

## Πένα

Κοντό ζυμαρικό με τρύπα, κομμένο διαγώνια στις δυο άκρες του· εξωτερικά μπορεί να είναι γλασαρισμένο ή όχι. Οι πένες κρατούν τη σάλτσα στο εσωτερικό τους, γι' αυτό είναι ιδανικές για χρήση με παχύρρευστες και χοντροκομμένες σάλτσες.



## Φετουτσίνι

Ζυμαρικό σε μορφή ταινίας, ένα από τα πιο δημοφιλή ζυμαρικά. Μπορείτε να το προμηθευτείτε φρέσκο ή στεγνό, σκέτο ή με γεύση σπανάκι. Συνδυάζεται με όλες σχεδόν τις σάλτσες.



## Ριγκατόνι

Μεγάλο μακαρόνι με τρύπα που συγκρατεί τη σάλτσα στις κοιλότητες του. Συνήθως χρησιμοποιείται σε χορταστικά γεύματα.



## Ραβιόλι

Τετράγωνο ζυμαρικό γεμισμένο με πολτοποιημένο κρέας, κοτόπουλο, σπανάκι ή άλλα λαχανικά. Μπορείτε να το προμηθευτείτε φρέσκο ή στεγνό· ακόμα μπορείτε να το φτιάξετε στο σπίτι χρησιμοποιώντας φύλλο φρέσκου ζυμαρικού.



## Σπαγγέτι

Το πιο διάσημο από τα ζυμαρικά· είναι μακρύ και λεπτό και χρησιμοποιείται συνήθως στη δημοφιλή Μπολονέζ. Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί με όλες σχεδόν τις σάλτσες, λεπτές ή παχύρρευστες. Παρασκευάζεται από λευκό αλεύρι ή αλεύρι ολικής αλέσεως. Υπάρχει και με γεύση σπανάκι. Ανάλογα με το πάχος του το σπαγγέτι ονομάζεται: καπελίνι το πολύ πολύ λεπτό, σπαγγετίνι το λεπτό και σπαγγετόνι το μέτρια λεπτό.



## Λιγκουίνι

Το λιγκουίνι είναι λεπτή ταινία ζυμαρικού, λεπτότερη και στενότερη από το φετουτσίνι. Είναι άριστη επιλογή για χρήση με λεπτές, ευαίσθητες σάλτσες.



## Ταλιατέλα

Μοιάζει με το λιγκουίνι αλλά είναι στενότερο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με κάθε σάλτσα, λεπτή ή παχύρρευστη.



## Τορτελίνι

Μικρό σκαλτσουνάκι στριμμένο σε κύκλο, γεμιστό με κιμά ή σπανάκι και ρικότα. Υπάρχει φρέσκο ή στεγνό.



## Κοχύλι

Στα παλικά κοντοίλι. Το σχήμα του το κάνει ιδανικό για χοντροκομμένες σάλτσες καθώς τις συγκρατεί μέσα στην κοιλότητά του. Από τα πιο ευκολοφάγωτα ζυμαρικά.



## Βίδα

Στα παλικά φουσιόλι. Αυτή η μικρή σπειρά που συγκρατεί τη σάλτσα υπάρχει σε διάφορα μεγέθη και μήκη. Συνηθέστερη είναι η κοντή, όμως υπάρχει και μεγάλη, σαν μπουλόνι, που ονομάζεται φουσιόλι μπουγκάτι λούγκι.



## Λαζάνι

Πlatύ φύλλο ζυμαρικού. Υπάρχει φρέσκο ή στεγνό, επίπεδο ή κυματιστό. Υπάρχει λαζάνι στιγμής που δε χρειάζεται βράσιμο πριν μπει στο φούρνο με τη σάλτσα και το τυρί.



## Μπουκατίνι

Ζυμαρικό στο σχήμα σωλήνα στο ίδιο περίπου μήκος με το σπαγγέτι. Ιδανικό για σεβρίορμα με παχύρρευστες χοριατίκες σάλτσες.



## Κοφτό μακαρόνι

Υπάρχει σε πολλά σχήματα και μεγέθη. Μακρύ ή κοντό, πολύ κοντό, καμπυλωτό στη μέση, χοντρό ή λεπτό είναι πάντα χρήσιμο σε ένα γεύμα με ζυμαρικό.



## Φιογκάκι

Ιταλικό φαρφαλέ, δηλαδή πεταλούδα. Αυτό το μικρό φιογκάκι ή πεταλούδα σεβρίρεται τόσο με παχύρρευστες όσο και με λεπτές σάλτσες. Είναι πολύ όμορφο και κατά προτίμηση σεβρίρεται σε μικρές ποσότητες ως πρώτο πιάτο.



## Κριθαραόκι

Ζυμαρικό σε σχήμα ρυζιού, παλικά ριζόνι. Στην Ιταλία συνήθως χρησιμοποιείται στις σούπες ή για το γέμισμα λαχανικών.



## Φετουτσίνι με Σάλτσα Κόκκινης Πιπεριάς

- 4 μικρές μελιτζάνες
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 375 γρ. φετουτσίνι

### Σάλτσα κόκκινης πιπεριάς

- 3 μεγάλες κόκκινες πιπεριές
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1/2 φλιτζάνι ζωμός κοτόπουλου
- 1/4 φλιτζανού ψιλοκομμένου βασιλικός
- 1 κουταλιά τοματοπολτός
- 2 κουταλάκια ψιλοκομμένο φρέσκο θυμάρι
- 1 κουταλάκι ξύδι
- 1 κουταλάκι ζάχαρη

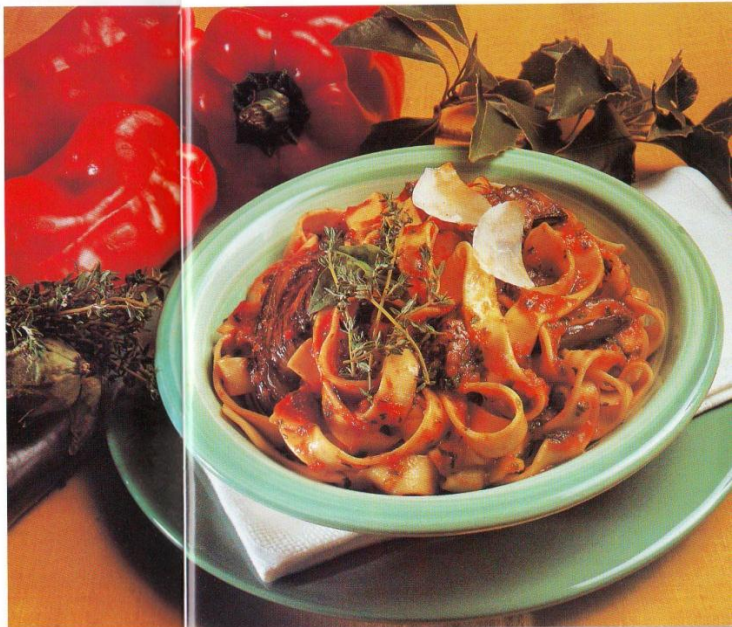
Κόψτε κατά μήκος τις μελιτζάνες στα τρία. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και ρίξτε τις μελιτζάνες· τηγανίστε τες και από τις δύο πλευρές μέχρι να μαλακώσουν καλά και να γίνουν καφέ.

Ρίξτε τα ζυμαρικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Ανακατέψτε το ζυμαρικό με τις μελιτζάνες και τη σάλτσα κόκκινης πιπεριάς σε ένα μπολ. Σερβίρετε, αν θέλετε, με τριμμένη παρμεζάνα.

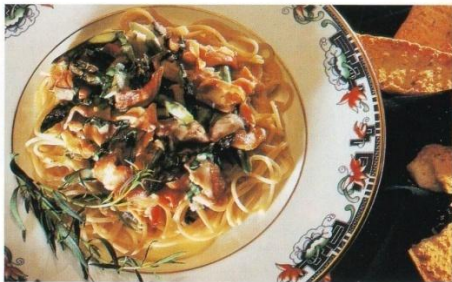
### Σάλτσα Κόκκινης Πιπεριάς

Κόψτε τις πιπεριές στα τέσσερα, αφαιρέστε τα σπύρια και τις μεμβράνες. Ψήστε τες στο γκριλ ή σε πολύ ζεστό φούρνο από την εξωτερική τους επιφάνεια, ώσπου η φλούδα τους να φουσκώσει και να μαυρίσει. Σκεπάστε τις πιπεριές με πλαστικό ή χαρτί για 5 λεπτά. Ξεφλουδίστε τες και κόψτε τες μεγάλα κομμάτια. Βάλτε τις πιπεριές στο μπλέντερ και πολτοποιήστε τες. Αδειάστε τον πολύτο σε μια κατσαρόλα και προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά. Βάλτε την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατώνετε μέχρι να πάρουν βράση.

**Κατάψυξη:** Κατάλληλη για τη σάλτσα κόκκινης πιπεριάς.  
**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.



## Καπνιστός Σολομός με Φρέσκα Σπαράγγια



- 500 γρ. σπαγγέτι
- 400 γρ. καπνιστός σολομός σε φέτες
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 500 γρ. σπαράγγια ψιλοκομμένα
- 1 κουταλιά μπράντι
- 2 κουταλάκια σπόρια άσπρης μουστάρδας
- 600 ml κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλιές φρέσκος βασιλικός, χοντροκομμένος

Ρίξετε τα ζυμαρικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Κόψτε το σολομό σε λωρίδες των 2 εκ. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και ρίξετε το κρεμμύδι· σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε το σολομό, τα σπαράγγια, το μπράντι, τη μουστάρδα και την κρέμα γάλακτος. Σιγοβράστε χωρίς καπάκι μέχρι να πηχώσει λίγο η σάλτσα. Ανακατώστε το βασιλικό. Σερβίρετε το σπαγγέτι περιχυμένο με τη σάλτσα.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## ✓ Πένες με Σταφίδες και Κουκουνάρια

- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 μέτρια κρεμμύδια πολύ ψιλοκομμένα
- 1 ξηλάκι κανέλα
- 2 κουταλάκια κύμινο τριμμένο
- 2 κουταλάκια καρίανδρος τριμμένος
- 1 κουταλάκι γκαράμ μασάλα
- 310 γρ. ρεβύθια κονσέρβα
- 250 γρ. ντοματάκια κομμένα στη μέση
- 1/2 φλιτζανιού κορινθιακή σταφίδα
- 1/2 φλιτζανιού ελαιόλαδο, επιπλέον
- 500 γρ. πένες (ζυμαρικό)
- 1/2 φλιτζανιού (50 γρ.) κουκουνάρι ψημένο
- 1/4 φλιτζανιού φρέσκος βασιλικός χοντροκομμένος



Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξετε το κρεμμύδι και το σκόρδο· σωτάρτε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα μπαχαρικά και συνεχίστε μέχρι να ευδιάσουν. Προσθέστε τα ρεβύθια, τα ντοματάκια, τις σταφίδες και το επιπλέον λάδι. Ανακατώνετε μέχρι να αναμιχθούν και να πάρουν βράση. Ρίξετε τα ζυμαρικά σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε τις πένες και τη σάλτσα σε ένα μπολ, παπαλίστε με το κουκουνάρι και το βασιλικό.

Φούρνος μικροκυμάτων:  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Σπαγγέτι με Τσίλι Ντομάτας



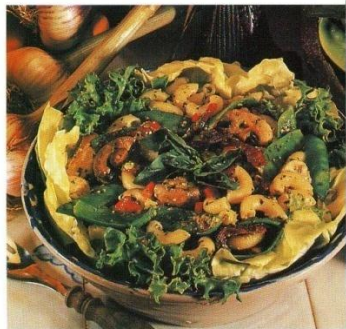
Κόψτε τα ντοματάκια σε τέταρτα κατά μήκος. Βάλτε τα, με την κομμένη πλευρά προς τα πάνω, σε συμπαγή σχάρα πάνω από το ταψί του φούρνου. Ψήστε τα σε μέτριο φούρνο περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να ρυπιδιάσουν. Ρίξτε τα ζυμαρικά σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Ζεσθάνετε το λάδι σε ένα κατσαρόλι, ρίξτε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα τσίλι· σωτάρστε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τις λιαστές ντομάτες, το βασιλικό και την κρέμα γάλακτος· ανακατώνετε μέχρι να ζεσταθούν καλά. Κατεβάστε τα από τη φωτιά και προσθέστε την παρμεζάνα. Πολτοποιήστε τα. Αδειάστε τον πολτό στο κατσαρόλι, ξαναβάλτε τον στη φωτιά και ανακατώνετε μέχρι να ζεσταθεί καλά η σάλτσα.

Πριν σερβίρετε, ανακατώστε τη σάλτσα με το ζεστό σπαγγέτι και σερβίρετέ το πάνω στις ψητές ντομάτες. Αν θέλετε, προσθέστε επιπλέον παρμεζάνα.

- 10 ντοματάκια
- 750 γρ. σπαγγέτι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 μικρά, φρέσκα, κόκκινα τσίλι, ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι λιαστές ντομάτες σε λάδι, στραγγισμένες
- 1/4 φλιτζανιού βασιλικός φρέσκος
- 600 ml κρέμα γάλακτος
- 1/3 φλιτζανιού (25 γρ.) παρμεζάνα τριμμένη

**Φούρνος μικροκυμάτων:**  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Σαλάτα με Κοφτό Μακαρόνι, Λιαστή Ντομάτα και Πέστο



- 2 φλιτζάνια (250 γρ.) κοφτό μακαρόνι
- 150 γρ. τριφυερά μπιζέλια
- 150 γρ. άστρα μανιτάρια κομμένα στη μέση
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά πολύ ψιλοκομμένη
- 1/2 φλιτζάνι λιαστές ντομάτες σε λάδι, σταγισμένες, σε φέτες

### Πέστο

- 1 1/2 φλιτζάνι φρέσκος βασιλικός
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κουταλιές χυμός λεμονιού
- 3/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι (100 γρ.) τυρί πεκορίνο τριμμένο

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε.

Βράστε ή βάλτε στο φούρνο μικροκυμάτων τα μπιζέλια και τα μανιτάρια χωριστά μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε τα μακαρόνια, τα λαχανικά, τις ντομάτες και το πέστο σε ένα μπολ. Αν θέλετε σερβίρετε με μαρούλι.

### Πέστο

Ανακατώστε το βασιλικό με το σκόρδο και το χυμό λεμονιού και πολτοποιήστε τα στο μπλέντερ. Ρίξτε λίγο λίγο το λάδι, ενώ το μπλέντερ γυρίζει. Προσθέστε το τυρί και ανακατώστε καλά.

**Φούρνος μικροκυμάτων:**  
Κατάλληλος.

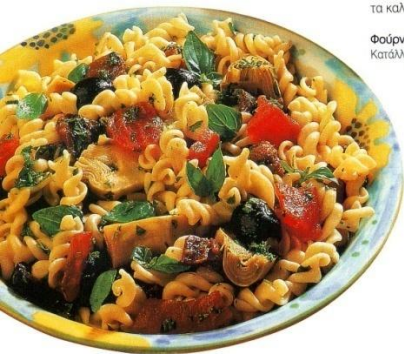


## Σαλάτα με Ντομάτα, Αντσούγια και Αγκινάρα

- 500 γρ. βίδες (ζυμαρικό)
- 4 μεγάλες (1 κιλό) ντομάτες ξεφλουδιασμένες, ψιλοκομμένες
- 1 φλιτζάνι (120 γρ.) μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι, κομμένες στη μέση
- 275 γρ. αγκινάρες κονσέρβα κομμένες στη μέση
- 56 γρ. φιλέτα αντσούγιες κονσέρβα, στραγγισμένες, ψιλοκομμένες

### Ντρέιγκ

- 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζανιού χυμός λεμονιού
- 1/4 φλιτζανιού φρέσκος βασιλικός ψιλοκομμένος
- 2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος



Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ανακατώστε τις ντομάτες, τις ελιές, τις αγκινάρες, τις αντσούγιες και το ζυμαρικό σε ένα μπολ. Περιχύστε με το ντρέιγκ και ανακατώστε.

### Ντρέιγκ

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα σέικερ και χτυπήστε τα καλά.

### Φούρνος μικροκυμάτων:

Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Θαλασσινά με Λεμόνι σε Σάλτσα Σκόρδου και Σαφρανιού

- 1 κιλό μύδια
- 500 γρ. μεγάλες γαριδες
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 1 μέτριο λεμόνι
- λίγο σαφράνι
- 250 γρ. φετουταίνι
- 20 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 2 κρόκι αβγού
- 1 κουταλάκι χυμός λεμονιού
- 1 κουταλιά ρίγανη



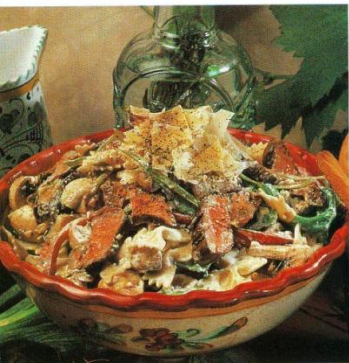
Τρίψτε τα μύδια να καθαρίσουν και αφαιρέστε τα μουστάκια. Ξεφλουδίστε και καθαρίστε τις γαριδες αφήνοντας τις ουρές. Βάλτε τα μύδια, το κρασί και το νερό σε ένα κατσαρόλι, σκεπάστε και σιγοβράστε για 1 λεπτό να ανοίξουν τα μύδια. Στραγγίστε και φυλάξτε το ζωμό. Ξεφλουδίστε λεπτά το κίτρινο του λεμονιού. Βάλτε τη φλούδα, το ζωμό και το σαφράνι στο κατσαρόλι και σιγοβράστε μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Στραγγίστε και φυλάξτε το ζωμό. Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χω-

ρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ζεσπάνετε το βούτυρο και το λάδι σε μια κατσαρόλα. Ρίξτε το κρεμμύδι και το σκόρδο και σωτάρτε ανακατωώντας για 1 λεπτό. Προσθέστε το ζωμό και την κρέμα γάλακτος ανακατωμένη με τους κρόκους των αβγών. Ανακατώνετε μέχρι να πηχτώσουν λίγο, χωρίς να βράσουν. Προσθέστε τα θαλασσινά, το χυμό λεμονιού και τη ρίγανη. Σκεπάστε και σιγοβράστε περίπου 2 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν οι γαριδες. Σερβίρετε τη σάλτσα πάνω στο ζυμαρικό.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Ζυμαρικό με Αρνάκι και Ντρέισιγκ Μουστάρδας



Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και ρίξτε τα φιλέτα. Σωτάρετε μέχρι να ροδίσουν και να μαλακώσουν. Κόψτε τα φιλέτα λεπτές φέτες. Ανακατώστε τις φέτες του κρέατος με το ζυμαρικό και όλα τα υπόλοιπα υλικά σε ένα μπολ. Πριν σερβίρετε περιχύστε με το ντρέισιγκ μουστάρδας και ανακατώστε ελαφρά. Πασπαλίστε, αν θέλετε, με τριμμένη παρμεζάνα και μαύρο πιπέρι.

### Ντρέισιγκ Μουστάρδας

Ρίξτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατώστε καλά.

- 500 γρ. φιγκάκια
- 2 κουταλάκια ελαιόλαδο
- 4 φιλέτα αρνιού
- 150 γρ. μικρά μπιζέλια σε λεπτές φέτες
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά σε λεπτές φέτες
- 150 γρ. ρόκα ψιλοκομμένη
- 200 γρ. άσπρα μανιτάρια κομμένα σε τέταρτα

### Ντρέισιγκ μουστάρδας

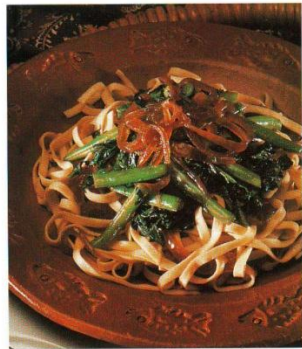
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1 κουταλιά γαλλική μουστάρδα
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι ξύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1/4 φλιτζανιού ζωμός κοτόπουλου

### Φούρνος μικροκυμάτων:

Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Ζυμαρικό με Κρεμμύδια Καραμελέ και Φασολάκια

- 60 γρ. βούτυρο
- 3 μέτρια κρεμμύδια σε φέτες
- 1/4 φλιτζανιού νερό
- 1/3 φλιτζανιού καφέ ζάχαρη
- 1/2 φλιτζάνι κόκκινο ξύδι
- 1/4 φλιτζανιού σταφίδες
- 300 γρ. φρέσκα φασολάκια κομμένα στη μέση
- 500 γρ. ταλιατέλες
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 500 γρ. σπανάκι χοντροκομμένο



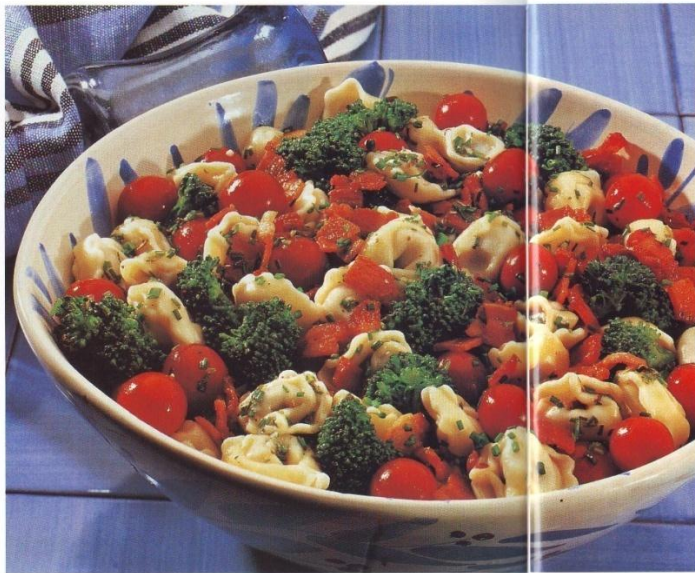
Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, ρίξτε τα κρεμμύδια και το νερό, σκεπάστε και σιγοβράστε ανακατώνοντας περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια. Προσθέστε τη ζάχαρη, το ξύδι και τις σταφίδες, σκεπάστε και σιγοβράστε άλλα 15 λεπτά. Βράστε ή βάλτε στο φούorno μικροκυμάτων τα φασολάκια μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε.

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσουν λίγο και στραγγίστε. Βάλτε τις ταλιατέλες και το μισό από το μείγμα του κρεμμυδιού σε ένα μπολ και ανακατώστε καλά. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το σκόρδο, το σπανάκι και τα φασολάκια και σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να μαραθεί το σπανάκι. Σερβίρετε τις ταλιατέλες με το μείγμα του σπανάκιου και το υπόλοιπο μείγμα του κρεμμυδιού.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό και τα φασολάκια.



## Σαλάτα Τορτελίνι και Ντομάτας



- 400 γρ. τορτελίνια
- 125 γρ. μπρόκολο ψιλοκομμένο
- 3 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- 250 γρ. ντοματάκια
- 4 κουταλιές κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

### Ντρέσιγκ

- ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές άσπρο ξύδι
- 2 κουταλιές κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ¼ κουταλάκι ρίγανη
- ¼ κουταλάκι ζάχαρη
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ξεπλύντε με κρύο νερό και ξαναστραγγίστε καλά.

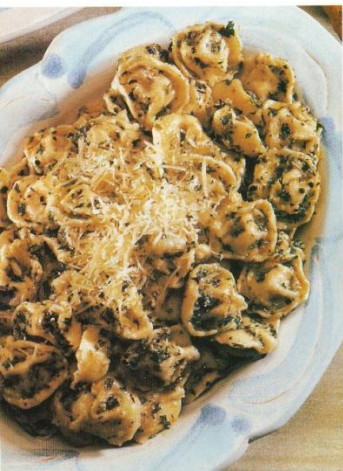
Βράστε ή βάλτε στο φούρνο μικροκυμάτων το μπρόκολο μέχρι να μαλακώσει, ξεπλύντε με κρύο νερό και στραγγίστε. Τηγανίστε το μπέικον μέχρι να ροδίσει και να γίνει τραγανό· βάλτε το πάνω σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσει. Ανακατώστε τα τορτελίνια, το μπρόκολο, το μπέικον, τα ντοματάκια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε ένα μπολ, προσθέστε το Ντρέσιγκ και ανακατώστε καλά.

### Ντρέσιγκ

Ανακατώστε όλα τα υλικά σε ένα σέικερ και χτυπήστε τα καλά.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Αρωματικά Τορτελίνια



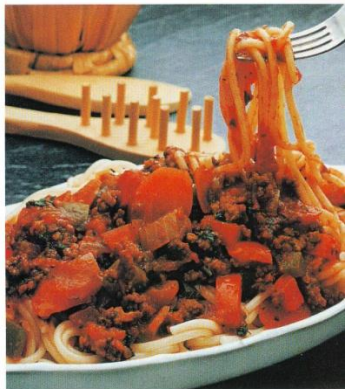
- 500 γρ. τορτελίνια
- 90 γρ. βούτυρο
- 1 κουταλιά μαιντανός ψιλοκομμένος
- 2 κουταλάκια ρίγανη
- 1/2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι χοντροκομμένο
- 2/3 φλιτζανιού τριμμένη παρμεζάνα

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεσταίνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και ρίξτε τα τορτελίνια, τα βότανα, το πιπέρι και τη μισή παρμεζάνα. Ανακατώνετε μέχρι να σωταριστούν λίγο. Πασπαλίστε το ζυμαρικό με την υπόλοιπη παρμεζάνα.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Σπαγγέτι με Σπιτική Σάλτσα

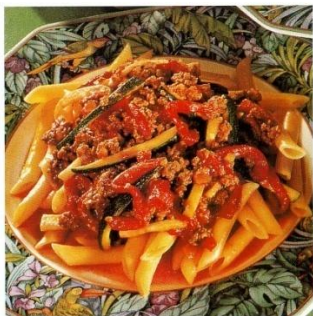
- 500 γρ. σπαγγέτι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 500 γρ. κιμάς
- 800 γρ. ντοματάρια κονσέρβα
- 2 μέτρια καρότα σε φέτες
- 1 κλαδάκι σέλινο σε φέτες
- 1 μέτρια πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1/4 φλιτζανιού ντοματοπολτός
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί
- 1/2 κύβος ζωμός βοδινού
- 1 φλιτζάνι νερό



Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι και το σκόρδο· σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να ροδίσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τον κιμά και συνεχίστε, ανακατώνοντας, μέχρι να ροδίσει κι αυτός. Προσθέστε τα ντοματάρια πολτοποιημένα μαζί με το χυμό τους και τα υπόλοιπα υλικά, σκεπάστε και σιγοβράστε περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν όλα τα λαχανικά και να ληχανώσει η σάλτσα. Ρίξτε τη σάλτσα στο ζεστό σπαγγέτι και ανακατώνετε καλά.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Ζυμαρικό με Κιμά και Πιπεριές



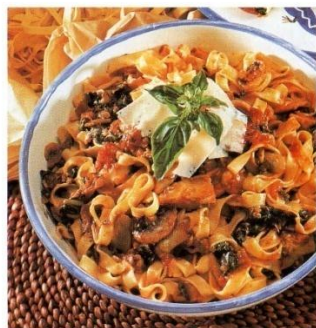
Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ζεσπάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και ρίξτε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τον κιμά και το μάραθο· σωτάρητε ανακατώνοντας μέχρι να ροδίσει ο κιμάς. Προσθέστε τα ντοματάρια πολτοποιημένα μαζί με το χυμό τους, τα πιπέριες, το νερό, τον κύβο τριμμένο, τη ζάχαρη, το ξύδι και τον ντοματοπολτό. Σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, 10 λεπτά. Προσθέστε τα κολοκυθάκια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, άλλα 10 λεπτά. Σερβίρετε τη σάλτσα πάνω στο ζυμαρικό.

**Κατάψυξη:** Κατάλληλη για τη σάλτσα.  
**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος.

- 500 γρ. πένες
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 500 γρ. κιμάς
- 1/2 κουταλάκι ξηρός μάραθος τριμμένος
- 400 γρ. ντοματάρια κονσέρβα
- 400 γρ. πιπέριες κονσέρβα, σε φέτες, στραγγισμένες
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 1/2 κύβος ζωμός βοδινού
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 κουταλιές κόκκινο κρασοξυδο
- 2 κουταλιές ντοματοπολτός
- 2 μέτρια κολοκυθάκια σε λεπτές φέτες
- 2 κουταλιές κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

## Φετουσιंनी με Σπανάκι και Μανιτάρια



- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 3 μικρά, φρέσκα, κόκκινα τοίλι ψιλοκομμένα
- 250 γρ. άσπρα μανιτάρια σε φέτες
- 500 γρ. ντοματάρια κονσέρβα
- 1/2 φλιτζάνι ντοματοπολτός
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί
- 280 γρ. αγκινάρες κονσέρβα, στραγγισμένες και ψιλοκομμένες
- 1/3 φλιτζανιού μαύρες ελιές σε φέτες
- 1/4 φλιτζανιού φρέσκος βασιλικός χοντροκομμένος
- 500 γρ. σπανάκι χοντροκομμένο
- 1/3 φλιτζανιού (25 γρ.) παρμεζάνα τριμμένη
- 500 γρ. φετουσιंनी

**Φούρνος μικροκυμάτων:**  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

Ζεσπάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τοίλι και τα μανιτάρια· σωτάρητε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τα ντοματάρια πολτοποιημένα με το χυμό τους, τον τοματοπολτό, τη ζάχαρη, το κρασί, τις αγκινάρες, τις ελιές και το βασιλικό. Σκεπάστε και σιγοβράστε περίπου 20 λεπτά ή μέχρι να πηχτώσει ελαφρά η σάλτσα. Προσθέστε το σπανάκι και σιγοβράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαραβεί το σπανάκι. Προσθέστε το τυρί και ανακατώστε.

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε τη ζεστή σάλτσα με το ζυμαρικό.

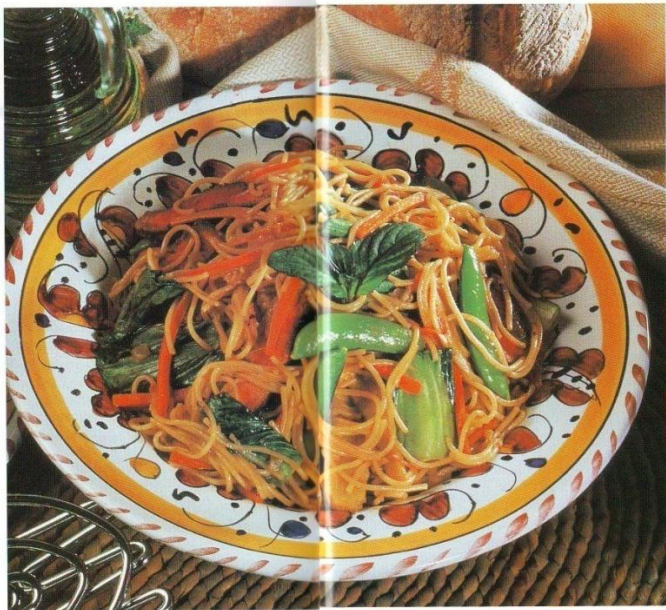


# Βερμιτσέλι με Μοσχάρι

- 250 γρ. βερμιτσέλι
- 1 μεγάλο καρότο σε λεπτές λωρίδες
- 750 γρ. μοσχάρι κόντρα φιλέτο
- 2 κουταλάκια πιπέρι σιουσάν
- 2 κουταλιές αραβοσιτέλαιο
- 1/2 κουταλάκι σουσαμέλαιο
- 1 μέτριο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κουταλάκια φρέσκο τζιντζερ τριμμένο
- 1/2 κουταλάκι ταΐλι φιλοκομμένο
- 100 γρ. μικρά μπιζέλια
- 425 γρ. μικρά ολόκληρα καλαμπόκια κομμένα στη μέση
- 2 κινέζικα άσπρα λάχανα φιλοκομμένα

## Σάλτσα

- 2 κουταλάκια κορνφλάουρ
- 1 φλιτζάνι νερό
- 2 κουταλιές ξηρό σέρι
- 2 κουταλιές σάλτσα σόγιας
- 2 κουταλιές σάλτσα στρειδιού
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- 1 κουταλιά ταχίνι



Ρίξτε το ζυμαρικό σε νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο· στραγγίστε.

Κόψτε τα βερμιτσέλι σε μήκος 7 εκ. Πασπαλίστε τα φιλέτα με το πιπέρι.

Ζεστάνετε το μισό αραβοσιτέλαιο, ρίξτε τα φιλέτα και σωτάρητέ τα καλά. Κόψτε τα σε λεπτές φέτες.

Ζεστάνετε τα υπόλοιπα λάδια και ρίξτε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τζιντζερ και το ταΐλι. Σωτάρητε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το καρότο, τα μπιζέλια και τα καλαμπόκια.

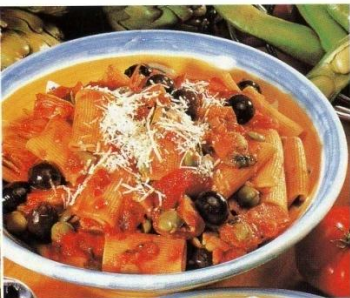
Σωτάρητε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσουν τα μπιζέλια. Προσθέστε το ζυμαρικό, το κινέζικο λάχανο και τη Σάλτσα. Ανακατώστε μέχρι να πηχτώσουν λίγο. Προσθέστε τα φιλέτα.

## Σάλτσα

Διαλύστε το κορνφλάουρ στο νερό, προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατώστε καλά.

Φούρνος μικροκυμάτων:  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Ριγκατόνι με Κουκιά και Αγκινάρες



Ρίξετε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ζεστάνετε το λάδι και ρίξετε το μπέικον, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Σωτάρете μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το κύμινο και το τσίλι και σωτάρете μέχρι να ευωδιάσουν. Προσθέστε τα ντοματάκια πολτοποιημένα μαζί με το χυμό τους, το ζωμό, τον ντοματοπολτό, τις αγκινάρες και τις ελιές. Σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, 30 λεπτά, ανακατώνοντας πότε πότε. Προσθέστε τα κουκιά, το βασιλικό και τη ζάχαρη και βράστε 1 λεπτό. Ανακατώστε τη σάλτσα με τα ριγκατόνι σε ένα μεγάλο μπολ. Αν θέλετε, πασπαλίστε με παρμεζάνα.

**Κατάψυξη:** Κατάλληλη για τη σάλτσα.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό και τη σάλτσα.

## Κοτόπουλο με Λιγκουίνια και Κρεμμύδια Κρέμα



- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 20 γρ. βούτυρο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 4 φλιέτα στήθος κοτόπουλου
- 500 γρ. λιγκουίνια
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/2 κύβος κοτόπουλου
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 φλιτζάνι (100 γρ.) πεκορίνο τριμμένο

Ζεστάνετε το λάδι και το βούτυρο σε ένα τηγάνι και ρίξετε το σκόρδο και το κοτόπουλο. Σωτάρете μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο. Βγάλτε το από το τηγάνι και κόψτε το λεπτές φέτες. Διατηρήστε το ζεστό. Φυλάξτε το λάδι στο τηγάνι.

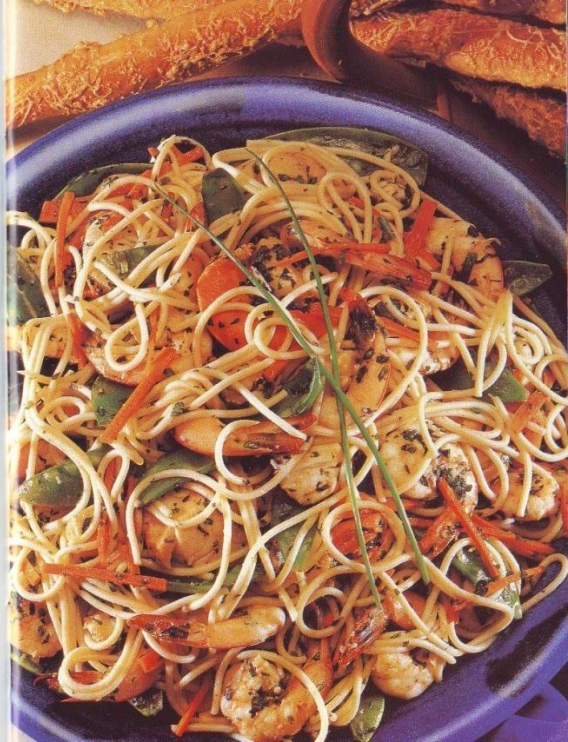
Ρίξετε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε καλά. Ξαναζεστάνετε το λάδι στο τηγάνι και ρίξετε το κρεμμύδι. Σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τον κύβο τριμμένο και το νερό, σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, μέχρι να μείνει το μισό νερό. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το τυρί και ανακατώστε μέχρι να λιώσει το τυρί. Σερβίρετε το κοτόπουλο πάνω στο ζυμαρικό και περιχύστε με τη σάλτσα.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

# Σπαγγέτι με Θαλασσινά και Βότανα

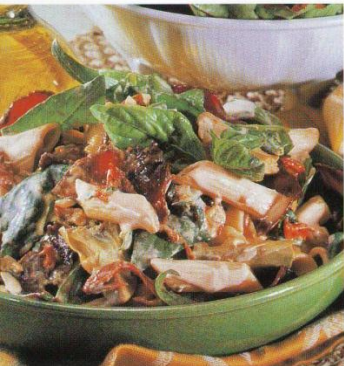
- 350 γρ. σπαγγέτι
- 1 μεγάλο καρότο
- 1/3 φλιτζανιού αραβοσιτέλαιο
- 500 γρ. γαρίδες καθαρισμένες
- 150 γρ. μικρά μπιζέλια
- 500 γρ. χτένια
- 1/3 φλιτζανιού φρέσκος βασιλικός ψιλοκομμένος
- 2 κουταλιές κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κουταλάκια ξύσμα λεμονιού
- 1/3 φλιτζανιού χυμός λεμονιού
- 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι χοντροκομμένο

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε καλά. Κόψτε το καρότο λεπτές λωρίδες. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μεγάλο ηγάνι και ρίξτε το καρότο, τα μπιζέλια, τις γαρίδες, τα χτένια και το σκόρδο. Σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσουν τα θαλασσινά. Προσθέστε το βασιλικό, τα κρεμμυδάκια, το πιπέρι, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού και ανακατώστε μέχρι να αναμειχτούν καλά. Ανακατώστε το μείγμα με το ζεστό ζυμαρικό.





## Σαλάτα Ζυμαρικού-Παστουρμά



- 500 γρ. πένες
- 8 φέτες (100 γρ.) παστουρμάς
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 κουταλιές ντοματοπολτός
- 600 ml κρέμα γάλακτος
- 1/4 φλιτζανού (35 γρ.) λιαστές ντομάτες στραγγισμένες σε φέτες
- 1 κουταλιά βασιλικός χοντροκομμένος
- 1/2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι χοντροκομμένο
- 1/2 φλιτζάνι αγκινάρες κονσέρβα, στραγγισμένες, κομμένες σε τέταρτα
- 500 γρ. σπανάκι

**Φούρνος μικροκυμάτων:**  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Λεμονάτο Κοτόπουλο Κρέμα με Ζυμαρικό



- 500 γρ. φιογκάκια
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 400 γρ. στήθος κοτόπουλου χοντροκομμένο
- 1 κουταλιά κορνφλάουρ
- 1/2 κύβος κοτόπουλου τριμμένος
- 3/4 φλιτζανιού νερό
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 1/4 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού
- 1/4 φλιτζανιού χυμός λεμονιού
- 1/4 κουταλάκι ζάχαρη
- 1 κουταλιά σάλτσα τεριγιάκι
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 1 κουταλιά φρέσκο φασκόμηλο ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές μαιντανός ψιλοκομμένος

**Φούρνος μικροκυμάτων:**  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ξεπλύντε με κρύο νερό και ξαναστραγγίστε. Βάλτε τον παστουρμά σε ένα στεγνό τηγάνι. Σωτήστε μέχρι να ροδίσει. Βγάλτε τον και κόψτε τις φέτες στη μέση. Ζεστάνετε το λάδι στο ίδιο τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι και το σκόρδο· σωτήστε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Ρίξτε τον ντοματοπολτό, την κρέμα γάλακτος, τις ντομάτες και το βασιλικό. Σιγοβράστε, χωρίς καπάκι μέχρι να πηχτώσει λίγο το μείγμα. Ρίξτε πάνω στις πένες το μείγμα, τον παστουρμά, το πιπέρι, τις αγκινάρες και το ωμό σπανάκι.

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε λίγο λίγο το κοτόπουλο και σωτήστε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει. Βγάλτε το από το τηγάνι. Ανακατώστε και ρίξτε στο τηγάνι το κορνφλάουρ, τον κύβο, το νερό, την κρέμα γάλακτος, τη ζάχαρη, τη σάλτσα, το σκόρδο, το φασκόμηλο, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού. Ανακατώνετε μέχρι να βράσει και να πηχτώσει το μείγμα. Προσθέστε το κοτόπουλο, το ζυμαρικό και το μαιντανό και σιγοβράστε ανακατώνοντας για 1 λεπτό.

## Ζυμαρικό με Τσίλι-Τυρί και Σκορδόψωμο

- 1 μικρή κίτρινη πιπεριά
- 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1/2 κουταλάκι ξερά τσίλι τριμμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 1/2 φλιτζάνι ξερό ψωμί χοντροτριμμένο
- 500 γρ. φετουσίι σπανάκι
- 2 αβγά ελαφρά χτυπημένα
- 1/2 φλιτζάνι παρμεζάνα τριμμένη
- 100 γρ. καπνιστό τυρί τριμμένο
- 2 κουταλάκια φρέσκια ρίγανη τριμμένη
- 1/3 φλιτζανιού κρέμα γάλακτος



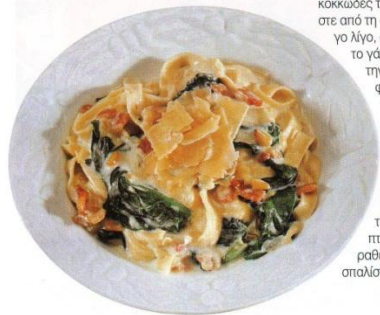
Κόψτε την πιπεριά σε λεπτές φέτες κατά μήκος. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξετε την πιπεριά, το τσίλι, το σκόρδο και το ψωμί και σωτάρτετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει η πιπεριά και να ροδίσει το ψωμί. Ρίξετε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε τα αβγά, τα τυριά, τη ρίγανη και την κρέμα γάλακτος, ρίξτε τα επάνω στο ζεστό ζυμαρικό και ανακατώστε καλά. Ρίξτε από πάνω το μείγμα του ψωμιού.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Ζυμαρικό με Σπανάκι και Κουκουνάρι

- 400 γρ. ταλιατέλες
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 6 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1/3 φλιτζανιού κουκουνάρι
- 1/3 φλιτζανιού αλεύρι
- 3 1/2 φλιτζάνια γάλα
- 1 κιλό σπανάκι χοντροκομμένο
- 2/3 φλιτζανιού (50 γρ.) παρμεζάνα τριμμένη

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα, ρίξτε το μπέικον και το κρεμμύδι και σωτάρτετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το κουκουνάρι και το αλεύρι και σωτάρτετε μέχρι να στεγνώσει και να γίνει κοκκώδες το αλεύρι. Κατεβάστε από τη φωτιά και ρίξτε λίγο γάλα. Ανακατώνοντας, την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατώνετε μέχρι να βράσει και να πηχτώσει η σάλτσα. Προσθέστε το σπανάκι και το ζυμαρικό, σιγοβράστε, ανακατώνοντας, για 1 λεπτό ή μέχρι να μαραθεί το σπανάκι. Πασπαλίστε με το τυρί.



Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Φετουσίνοι Καρμπονάρα



- 500 γρ. φετουσίνοι
- 6 φέτες μπέικον φιλοκομμένες
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 4 αβγά ελαφρά χτυπημένα
- 1 φλιτζάνι παρμεζάνα χοντροτριμμένη

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο, στραγγίστε καλά. Κρατήστε το ζεστό μέχρι να ετοιμαστεί η σάλτσα.

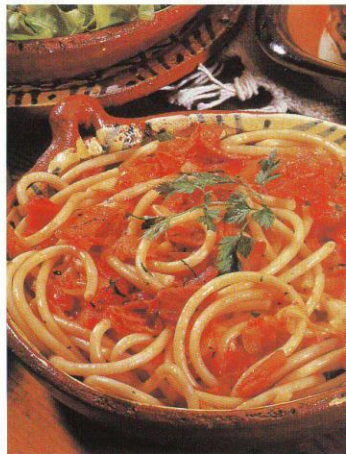
Σωτήρατε το μπέικον σε μέτριο τηγάνι μέχρι να γίνει τραγανό. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και αιγοβράστε ανακατώνοντας.

Χωρίς καθυστέρηση, σε μεγάλο μπολ, ανακατέψτε με προσοχή το μείγμα του μπέικον με το ζεστό ζυμαρικό και προσθέστε τα αβγά και το τυρί.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Μπουκατίνι με Παντσέτα και Ντομάτες

- 250 γρ. μπουκατίνι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια
- 250 γρ. παντσέτα φιλοκομμένη
- 800 γρ. ντοματάκια κονσέρβα στραγγισμένα, φιλοκομμένα
- 150 γρ. τυρί μπουκοντίνι φιλοκομμένο



Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε καλά.

Ζεστώνετε το λάδι, ρίξτε το κρεμμύδι και την παντσέτα. Σωτήρατε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τα ντοματάκια και βράστε ανακατώνοντας 2 λεπτά. Προσθέστε το τυρί και το ζυμαρικό και αιγοβράστε, ανακατώνοντας, 1 λεπτό.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.



## Ζυμαρικό Εξπρές

### Ριγκατόνι με Σάλτσα Ντομάτας-Βασιλικού

Ρίξτε 500 γρ. ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Στο μεταξύ, ψιλοκόψτε 1 μεγάλο κρεμμύδι, βάλτε το σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ με 2 πολτοποιημένες σκελίδες σκόρδο και 5 ψιλοκομμένες ντομάτες. Σκεπάστε καλά το μπολ και ψήστε στο φούρνο μικροκυμάτων σε ΥΨΗΛΗ ισχύ (100%) 2 λεπτά. Ανακατώστε το ζεστό ζυμαρικό, τη ζεστή σάλτσα, 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι ξύδι και 1 φλιτζάνι χοντροκομμένο φρέσκο βασιλικό. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι όσο θέλετε. Σερβίρετε με τριμμένη παρμεζάνα.

### Φιογκάκι με Σάλτσα Λεμονάτου Σολομού

Ρίξτε 500 γρ. ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Στο μεταξύ, στραγγίστε 400 γρ. σολομό κονοσέρβα και κομματιάστε τον. Βάλτε το σολομό, 1/3 φλιτζανιού χυμό λεμονιού, 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο, 2 κουταλιές γαλλική μουστάρδα, 1/4 φλιτζανιού ψιλοκομμένες κίππαρες και 1 κουταλάκι ψιλοκομμένο άνηθο σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε το ζεστό ζυμαρικό και ανακατώστε. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι όσο θέλετε. Σερβίρετε με τριμμένη παρμεζάνα.

*Ριγκατόνι με σάλτσα ντομάτας-βασιλικού (αριστερά). Φιογκάκια με σάλτσα λεμονάτου σολομού (δεξιά).*

### Κοχύλια με Μανιτάρια και Σάλτσα Μπέικον-Σπανάκι

Ρίξτε 500 γρ. ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Στο μεταξύ, σε ένα μεγάλο τηγάνι σωτάρητε το μπέικον μέχρι να ροδίσει, ρίξτε 200 γρ. χοντροκομμένα μανιτάρια και σωτάρητε μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε 1/3 φλιτζανιού ξηρό άσπρο κρασί και 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες. Ανακατώνετε μέχρι να εξατμιστεί σχεδόν το κρασί. Προσθέστε 200 ml κρέμα γάλακτος και 500 γρ. χοντροκομμένο σπανάκι. Ανακατώστε τη ζεστή σάλτσα με το ζεστό ζυμαρικό και 1 κουταλιά φρέσκο ψιλοκομμένο τάρραγον. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι όσο θέλετε.

### Ταλιατέλες Με Σάλτσα Κολοκύθας-Κουκουναριού

Ρίξτε 500 γρ. ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Στο μεταξύ, εφλουδίστε 500 γρ. κολοκύθας, κόψτε τη μικρά κομμάτια και βάλτε τη σε ένα μεγάλο γυάλινο μπολ. Σκεπάστε καλά και ψήστε στο φούρνο μικροκυμάτων σε ΥΨΗΛΗ ισχύ (100%) περίπου 2 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει η κολοκύθα. Πολτοποιήστε τη μαζί με 3/4 φλιτζανιού ξηνόγαλα. Ανακατώστε τον πολτό της κολοκύθας με το ζεστό ζυμαρικό, 4 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμύδια και 1/4 φλιτζανιού (40 γρ.) ψημένο κουκουναριό. Ρίξτε αλάτι, πιπέρι και λίγο μσοσχόκαρδο, όσο επιθυμείτε.

*Κοχύλια με μανιτάρια και σάλτσα μπέικον-σπανάκι (αριστερά). Ταλιατέλες με σάλτσα κολοκύθας-κουκουναριού (δεξιά).*



## Ζυμαρικό με Μοσχάρι στο Φούρνο

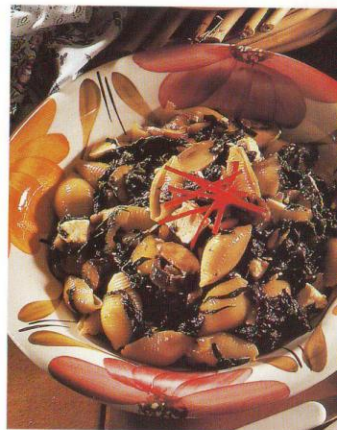


- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 2 φέτες μπέικον πολύ ψιλοκομμένο
- 1 μικρό καρότο πολύ ψιλοκομμένο
- 1 κλαδάκι σέλινο ψιλοκομμένο
- 300 γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα
- 500 γρ. κιμάς
- 450 γρ. ντοματόσουπα κονσέρβα
- 2 κουταλιές ντοματοπολτός
- 1/4 φλιτζανίου κέτσαπ
- 1/2 κουταλάκι ρίγανη
- 1/2 κουταλάκι ξερή μαντζουράνα τριμμένη
- λίγο ταμπάσκο
- 150 γρ. ζυμαρικό βίδες
- 1 φλιτζάνι (125 γρ.) τυρί τσένταρ τριμμένο

Κατάψυξη: Κατάλληλη.  
Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξετε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μπέικον και σωτάρτε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το καρότο, το σέλινο και τα μανιτάρια· σωτάρτε άλλα 3 λεπτά. Προσθέστε τον κιμά και σωτάρτε ανακατώνοντας μέχρι να ροδίσει. Ρίξτε την ντοματόσουπα, τον ντοματοπολτό, την κέτσαπ, τη ρίγανη, τη μαντζουράνα και το ταμπάσκο, σκεπάστε και σιγοβράστε 20 λεπτά, ανακατώνοντας μερικές φορές. Ρίξτε το ζυμαρικό σε κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε το ζυμαρικό και το μείγμα του κιμά σε ένα σκεύος φούρνου. Ρίξτε από επάνω το τυρί. Ψήστε σε μέτριο φούρνο περίπου 15 λεπτά ή μέχρι να λιώσει και να ροδίσει λίγο το τυρί.

## Ζυμαρικό με Σάλτσα Σπανάκι-Μελιτζάνα

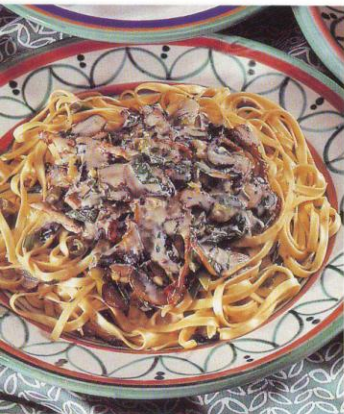


- 400 γρ. κοχύλια
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 μέτρια κρεμμύδια σε φέτες
- 350 γρ. μικρές μελιτζάνες ψιλοκομμένες
- 1/4 φλιτζανίου (40 γρ.) κουκουνάρι
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 250 γρ. μανιτάρια σε φέτες
- 500 γρ. σπανάκι χυτροκομμένο
- 250 γρ. τυρί μοτσαρέλα τριμμένο
- 200 γρ. φέτα τριμμένη

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε καλά. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι, τη μελιτζάνα, το σκόρδο και το κουκουνάρι και σωτάρτε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τα μανιτάρια και το σπανάκι. Σωτάρτε ανακατώνοντας μέχρι να μαραθεί το σπανάκι. Βάλτε το μείγμα του σπανακιού και το ζυμαρικό σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τα τυριά και ανακατώστε προσεχτικά.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Ζυμαρικό με Μανιτάρια και Μπρι με Πιπέρι



- 200 γρ. τυρί μπρι με πιπέρι
- 60 γρ. βούτυρο
- 6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 300 γρ. άσπρα μανιτάρια σε φέτες
- 200 γρ. καφέ μανιτάρια σε φέτες
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί
- 1 φλιτζάνι ζωμός λαχανικών
- 1 κουταλιά γαλλική μουστάρδα
- 1/4 φλιτζανιού λιαστές ντομάτες στραγγισμένες, σε φέτες
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 2 κουταλάκια φρέσκο θυμάρι ψιλοκομμένο
- 400 γρ. τιαλιέτες

Καθαρίστε το τυρί και κόψτε το λεπτές φέτες. Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, ρίξτε το κρεμμυδί, το σκόρδο και όλα τα μανιτάρια και σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια. Προσθέστε το κρασί και το ζωμό και σιγοβράστε, χωρίς καπάκι μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Προσθέστε τη μουστάρδα, τις ντομάτες, το τυρί, την κρέμα γάλακτος και το θυμάρι και ανακατώνετε μέχρι να λιώσει το τυρί. Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Σερβίρετε με τη σάλτσα μανιταριών-μπρι.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Αρωματικό Κοτόπουλο Κρέμα και Σπαγγέτι Σπανάκι



- 700 γρ. φιλέτα στήθος κοτόπουλου σε φέτες
- 2 κουταλάκια γλυκιά πάπρικα
- 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι χοντροκομμένο
- 250 γρ. τυρί κρέμα
- 1/3 φλιτζανιού (25 γρ.) παρμεζάνα τριμμένη
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1/2 κύβος κοτόπουλου
- 1 κουταλιά φρέσκος βασιλικός ψιλοκομμένος
- 1 κουταλιά μαιντανός ψιλοκομμένος
- 1 κουταλιά φρέσκος δυόσμος ψιλοκομμένος
- 40 γρ. βούτυρο
- 500 γρ. σπαγγέτι σπανάκι

Βάλτε το κοτόπουλο, την πάπρικα και το πιπέρι σε ένα μπολ και ανακατώστε τα καλά. Πολτοποιήστε τα τυριά, το νερό, τον κύβο και τα βότανα. Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, ρίξτε το μείγμα του κοτόπουλου και σωτάρετε ανακατώνοντας σε δυνατή φωτιά μέχρι να ροδίσει καλά. Προσθέστε το μείγμα των τυριών και σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, για 5 λεπτά. Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο· στραγγίστε. Σερβίρετε το σπαγγέτι με το κοτόπουλο κρέμα.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.



# Σαλάτα Μοσχάρι-Ταλιατέλες με Ντρέισιγκ Μουστάρδας-Λάιμ

- 250 γρ. ταλιατέλες
- 750 γρ. φιλέτο μοσχάρι
- 200 γρ. φέτα ψιλοκομμένη
- 1/2 φλιτζάνι λιαστές στραγγισμένες, σε φέτες
- 1/4 φλιτζανιού (40 γρ.) κουκουνάρι ψημένο
- 100 γρ. ανάμεικτα φύλλα καρδιάς μαρουλιού και σαλάτας
- 1/2 φλιτζάνι μαύρες ελιές χωρίς κουκούτσι

## Ντρέισιγκ μουστάρδας-λάιμ

- 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 3 κουταλάκια γαλλική μουστάρδα
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 2 κουταλιές χυμός λάιμ

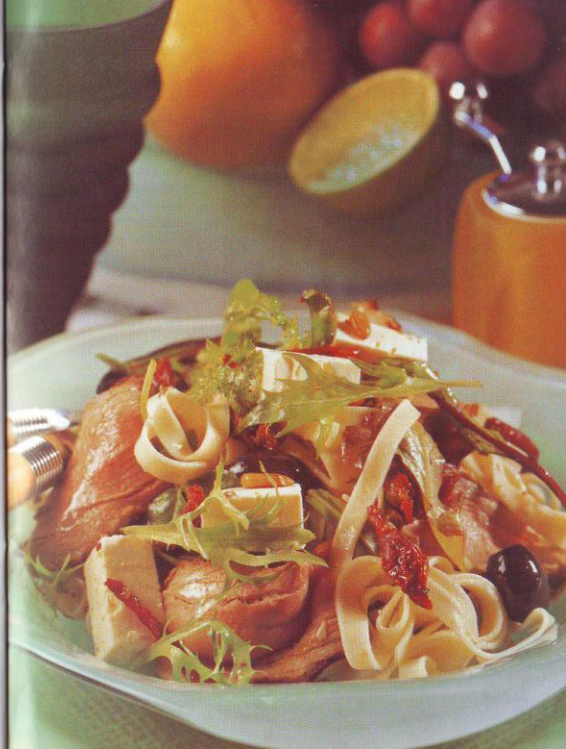
Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ξεπλύντε με κρύο νερό και στραγγίστε καλά.

Ψήστε τα φιλέτα στο γκριλ ή στα κάρβουνα ως το σημείο που σας αρέσει. Σκεπάστε τα και αφήστε τα για 5 λεπτά. Κόψτε τα λεπτές φέτες. Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ, ρίξτε το Ντρέισιγκ Μουστάρδας-Λάιμ και ανακατώστε.

## Ντρέισιγκ Μουστάρδας-Λάιμ

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα σέικερ και χτυπήστε τα καλά.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.



## Τορτελίνι με Σάλτσα Κρέμας Μπέικον

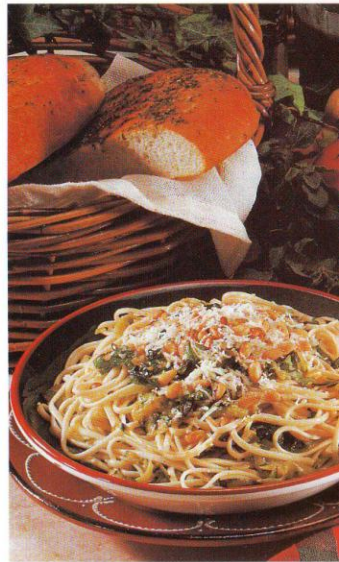


- 500 γρ. τορτελίνια
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 4 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1/3 φλιτζανιού λιαστές ντομάτες, στραγγισμένες και ψιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1/4 φλιτζανιού νερό
- 1/2 φλιτζάνι (40 γρ.) παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κουταλιά φρέσκος βασιλικός ψιλοκομμένος

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το μπέικον, το κρεμμύδι και τις ντομάτες και σιτάρτετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Κατεβάστε από τη φωτιά και φυλάξτε το μισό μείγμα για το σερβίρισμα. Προσθέστε στο τηγάνι την κρέμα γάλακτος, το γιαούρτι, το νερό, το τυρί και το βασιλικό και αιγοβράστε, ανακατώνοντας, 1 λεπτό. Βάλτε τα τορτελίνια και τη σάλτσα σε ένα μπολ και ανακατώστε καλά. Σερβίρετε ρίχνοντας από πάνω το υπόλοιπο μείγμα του μπέικον.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Λιγκουίνια με Σάλτσα από Κολοκυθάκια



- 500 γρ. λιγκουίνια
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 4 μεγάλα κολοκυθάκια χοντροκομμένα
- 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι χοντροκομμένο
- 1/3 φλιτζανιού φρέσκος βασιλικός χοντροκομμένος
- 1/3 φλιτζανιού (50 γρ.) κουκουνάρι ψημένο
- 1/2 φλιτζάνι (40 γρ.) παρμεζάνα τριμμένη

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το σκόρδο και τα κολοκυθάκια σιτάρτετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσουν τα κολοκυθάκια. Προσθέστε και ανακατώστε το πιπέρι και το βασιλικό. Ρίξτε τη σάλτσα πάνω στο ζεστό ζυμαρικό και ανακατώστε. Πασπαλίστε με το τυρί και το κουκουνάρι.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Σαλάτα Ραβιόλι με Πικάντικο Ντρέσιγκ



- 1 κιλό ραβιόλια
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 250 γρ. ντοματάκια
- 1 μεγάλο αβοκάντο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1/3 φλιτζανιού φύλλα φρέσκας κορίανδρος

### Πικάντικο ντρέσιγκ

- 1/2 φλιτζάνι αραβοσιτέλαιο
- 2 κουταλιές άσπρο ξύδι
- 1/2 φλιτζάνι γλυκά σάλτσα σόγιας
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Βάλτε τα ραβιόλια, το ελαιόλαδο, τα ντοματάκια, το αβοκάντο, το κρεμμύδι, τον κορίανδρο και το Πικάντικο Ντρέσιγκ σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατώστε προσεχτικά.

### Πικάντικο Ντρέσιγκ

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα σέικερ και χτυπήστε τα καλά.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Σπαγγέτι με Ζαμπόν, Κουκουνάρι και Κρουτόν



- 400 γρ. σπαγγέτι
- 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 8 φέτες άσπρο ψωμί κομμένες σε κύβους
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 250 γρ. ζαμπόν σε λεπτές φέτες
- 1/3 φλιτζανιού (50 γρ.) κουκουνάρι ψημένο
- 1/4 φλιτζανιού μαιντανός ψιλοκομμένος
- 60 γρ. βούτυρο

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ζεστανέτε 1/4 φλιτζανιού από το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το ψωμί και σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να ροδίσει. Βάλτε το πάνω σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσει. Ζεστανέτε το υπόλοιπο λάδι σε ένα άλλο τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά και σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε το ζαμπόν, σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να ροδίσει ελαφρά. Προσθέστε το κουκουνάρι, το μαιντανό και το βούτυρο και ανακατώστε μέχρι να λιώσει το βούτυρο. Ρίξτε το μείγμα του μπέικον πάνω στο σπαγγέτι και βάλτε από πάνω τα κρουτόν.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.



# Ζυμαρικό με Κοτόπουλο και Μπέικον

- 3 φλιτζάνια (240 γρ.) τρίχρωμες βίδες
- 30 γρ. βούτυρο
- 1 μέτρο κρεμμύδι πολύ ψιλοκομμένο
- 4 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- 350 γρ. κοτόπουλο μπούτι χωρίς κόκαλο, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά αλεύρι
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 φλιτζάνι μπιζέλια καταψυγμένα
- 1/2 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1/2 φλιτζάνι (60 γρ.) τυρί τσένταρ τριμμένο

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα βαθύ τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι και σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε το κοτόπουλο και το μπέικον σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατώστε μέχρι να γίνει φουσκάλες. Κατεβάζετε από τη φωτιά και ρίξτε λίγο λίγο το γάλα. Βάλτε το μείγμα στη φωτιά και ανακατώνετε μέχρι να βράσει και να πηχτώσει. Κατεβάζετε από τη φωτιά, ρίξτε και ανακατώστε τα μπιζέλια (αποψυγμένα), το γιαούρτι και το ζυμαρικό. Μοιράστε το μείγμα σε τέσσερα γιουβετοάκια 1 1/2 φλιτζανιού και πασπαλίστε με το τυρί. Ψήστε σε μέτριο φούρνο 20 λεπτά.



Φούρνος μικροκυμάτων:  
Κατάλληλος.

# Σπαγγέτι με Σάλτσα Κόκκινου Κρεμμυδιού

- 500 γρ. σπαγγέτι
- 1/2 φλιτζάνι (40 γρ.) τριμμένη παρμεζάνα

## Σάλτσα κόκκινου κρεμμυδιού

- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 μέτρια κόκκινα κρεμμύδια σε φέτες
- 800 γρ. ντοματάκια κονσέρβα
- 1 κουταλάκι ξηρό τσίλι τριμμένο
- 3 κουταλάκια γλυκιά πάπρικα
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί ή ζυμός κοτόπουλου



Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε το με τη Σάλτσα Κόκκινου Κρεμμυδιού και ρίξτε από πάνω το τυρί.

## Σάλτσα Κόκκινου Κρεμμυδιού

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το κρεμμύδι και σωτάρете σε χαμηλή φωτιά, χωρίς καπάκι, ανακατώνοντας πότε πότε μέχρι να μαλακώσει καλά. Προσθέστε τα ντοματάκια πολτοποιημένα με το χυμό τους, το τσίλι, την πάπρικα και το κρασί (ή το ζυμό). Σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, περίπου 5 λεπτά ή μέχρι να πηχτώσει ελαφρά.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Γρήγορα και Εύκολα Λαζάνια



- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μέτρο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη
- 500 γρ. κιμάς
- 1 κιλό σάλτσα ζυμαρικών
- 250 γρ. λαζάνια στιγμής
- 500 γρ. τυρί ρικότα
- 1/2 φλιτζάνι γάλα
- 250 γρ. μοτσαρέλα τριμμένη
- 1/2 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος
- 1/4 φλιτζανιού παρμεζάνα τριμμένη

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξετε το κρεμμύδι και το σκόρδο, σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Προσθέστε τον κιμά και σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να ροδίσει καλά. Προσθέστε τη σάλτσα ζυμαρικών, σιγοβράστε 1 λεπτό και κατεβάστε από τη φωτιά.

Απλώστε μια στρώση ζυμαρικού σε ένα βουτυρωμένο ταψί 20x30 εκ., στρώστε από πάνω το 1/3 του μείγματος του κιμά. Ανακατώστε το γάλα και τη ρικότα, απλώστε το 1/3 πάνω από τον κιμά, πασπαλίστε με το 1/3 της μοτσαρέλας. Συνεχίστε μέχρι να τελειώσουν το ζυμαρικό, ο κιμάς και η ρικότα. Περιχύστε με την κρέμα γάλακτος και πασπαλίστε με την υπόλοιπη μοτσαρέλα.

Σκεπάστε και ψήστε σε μέτριο φούρνο 30 λεπτά. Βγάλτε το καπάκι και ψήστε ακόμα 10 λεπτά να ροδίσει.

## Πλούσια σε Σκόρδο Σάλτσα Ντομάτας



- 500 γρ. σπαγγέτι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μέτρο κρεμμύδι φιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 800 γρ. ντοματάκια κονσέρβα
- 1 κουταλιά φρέσκο θυμάρι φιλοκομμένο
- 1 κουταλιά φρέσκια ρίγανη φιλοκομμένη
- 2 κουταλάκια σάλτσα τσίλι, ημίγλυκη
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 30 γρ. βούτυρο σε κομμάτια

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη καθαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξετε το κρεμμύδι και το σκόρδο· σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι.

Προσθέστε τα ντοματάκια πολτοποιημένα μαζί με το χυμό τους, το θυμάρι, τη ρίγανη, τη σάλτσα τσίλι και τη ζάχαρη. Σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, 30 λεπτά, ή μέχρι να πιχτώσει η σάλτσα. Πριν σερβίρετε ρίξτε το βούτυρο να λιώσει.

Ανακατώστε τη μισή σάλτσα με το ζυμαρικό, περιχύστε με την υπόλοιπη.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

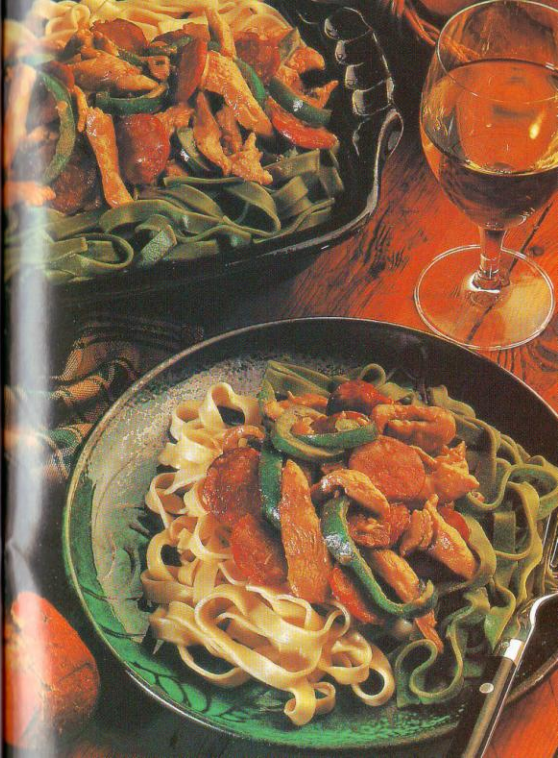
# Ζυμαρικό με Πιπεράτο Κοτόπουλο

Χρησιμοποιήσαμε μισό Άσπρο και μισό Πράσινο (με σπανάκι) Φετουαίνι

- 500 γρ. φετουαίνι
- 4 (700 γρ.) φιλέτα στήθους κοτόπουλου
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 200 γρ. λουκάνικα πιπερόνι σε φέτες
- 2 μέτριες πιπεριές σε λεπτές φέτες
- 1 κουταλιά καυτερά πιπεράκια κονοέρβα, στραγγισμένα
- ½ φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλάκι κορνφλάουρ
- 2 κουταλάκια νερό

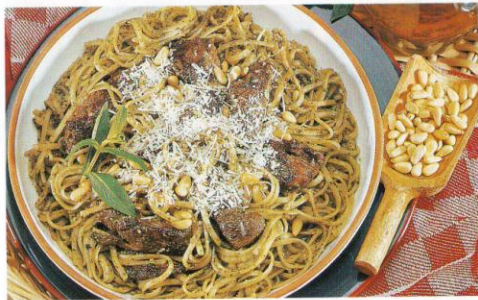
Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη καθαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Κόψτε το κοτόπουλο λωρίδες. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το κοτόπουλο και σωτάρете ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τα πιπεράκια, την πιπεριά και το λουκάνικο και σωτάρете ανακατώνοντας 5 λεπτά. Προσθέστε το κορνφλάουρ διαλυμένο στο νερό, το κρασί και την κρέμα γάλακτος. Σιγοβράστε ανακατώνοντας μέχρι να πηχώσει η σάλτσα. Σερβίρετε τη σάλτσα πάνω στο ζυμαρικό.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.





## Αρνάκι Κρέμα και Ζυμαρικό με Πέστο Δυόσμου



- 500 γρ. ληγκουίνα
- 2 φλιτζάνια πατημένα φρέσκος δυόσμος
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/3 φλιτζανιού (50 γρ.) κουκουνάρι
- 2 κουταλιές τριμμένη παρμεζάνα
- 1/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 3 κουταλάκια ζάχαρη
- 500 γρ. αρνάκι χωρίς κόκαλο σε φέτες
- 300 ml κρέμα γάλακτος

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Πολτοποιήστε το δυόσμο, το σκόρδο, το κουκουνάρι, το τυρί, 1/4 φλιτζανιού από το ελαιόλαδο και τη ζάχαρη. Ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε το αρνί λίγο λίγο και σωπάρετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει. Κατεβάστε από τη φωτιά, βγάλτε το αρνί, ρίξτε το μείγμα δυόσμου και την κρέμα γάλακτος στο ίδιο τηγάνι και ανακατώστε. Προσθέστε το αρνί και το ζυμαρικό, βάλτε τα στη φωτιά και αιγοβράστε ανακατώνοντας 1 λεπτό. Σερβίρετε πασπαλίζοντας με επιπλέον παρμεζάνα και κουκουνάρι, αν θέλετε.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Σπαγγέτι με Τόνο και Ελιές



- 375 γρ. σπαγγέτι
- 400 γρ. τόνος κονσέρβα σε λάδι
- 2 μέτριες ντομάτες φιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι μαύρες ελιές κομμένες στη μέση
- 3 κουταλάκια άνθος φιλοκομμένος
- 1/4 φλιτζανιού γαλλικό ντρέισινγκ σαλάτας

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ξαναβάλτε το στην κατσαρόλα μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατώνετε πάνω στη φωτιά μέχρι να ζεσταθούν.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Γρήγορη Σάλτσα Ντομάτας με Σαλάμι και Βασιλικό



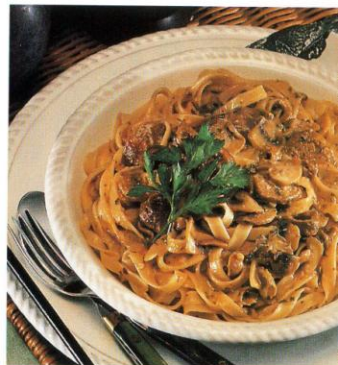
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 μέτριο κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
- 125 γρ. σαλάμι σε λεπτές φέτες
- 400 γρ. ντοματάκια κονσέρβα
- 300 γρ. ντοματάκια με λαχανικά κονσέρβα
- 2 κουταλιές φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένος
- 2 κουταλάκια ζάχαρη
- 250 γρ. πένες

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα κατσαρόλι, ρίξτε το κρεμμύδι και το σαλάμι και σωτήστε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι. Πολτοποιήστε όλα τα ντοματάκια με το χυμό τους και ρίξτε τα στο κατσαρόλι. Προσθέστε το βασιλικό και τη ζάχαρη. Σιγοβράστε, χωρίς καπάκι, περίπου 5 λεπτά, ή μέχρι να πηχτώσει η σάλτσα.

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ανακατώστε το ζυμαρικό με τη σάλτσα.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Φετουτσίνι με Ιταλικά Λουκάνικα και Ελιές



- 500 γρ. φετουτσίνι
- 500 γρ. ιταλικά χοιρινά λουκάνικα
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 150 γρ. άσπρα μανιτάρια σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 100 γρ. μεγάλες πράσινες ελιές σε φέτες
- 1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού
- 1 κουταλιά χυμός λεμονιού
- 2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 300 ml κρέμα γάλακτος

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Ψήστε τα λουκάνικα σε στεγνό τηγάνι περίπου 10 λεπτά γυρνώντας τα κανονικά. Βάλτε τα σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν. Κόψτε τα φέτες 1 εκ.

Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε τα μανιτάρια και το σκόρδο και σωτήστε ανακατώνοντας περίπου 2 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια. Προσθέστε τα λουκάνικα, τις ελιές, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού, το μαϊντανό και την κρέμα γάλακτος και σιγοβράστε ανακατώνοντας περίπου 10 λεπτά ή μέχρι να μειωθεί το υγρό κατά το 1/3. Προσθέστε το ζυμαρικό, σιγοβράστε ανακατώνοντας για 3 λεπτά ή μέχρι να ζεσταθεί καλά.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

## Σκορδάτα Μύδια Κρέμα με Ριγκατόνι



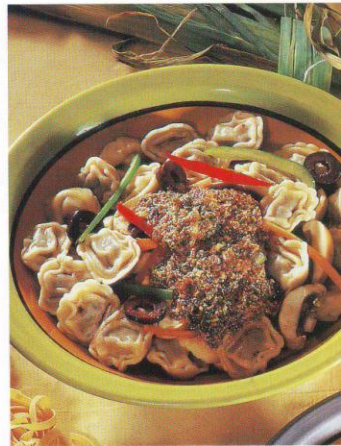
- 375 γρ. ριγκατόνι
- 1 κιλό μύδια
- 40 γρ. βούτυρο
- 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 2 μέτριες κόκκινες πιπεριές ψιλοκομμένες
- 1/2 φλιτζάνι γιαουρτί
- 1/4 φλιτζανιού ξηρό άσπρο κρασί
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια πολύ ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές μαιντανός ψιλοκομμένες

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε.

Τρίψτε τα μύδια και αφαιρέστε τα μουστάκια τους. Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα μεγάλο τηγάνι, ρίξτε το σκόρδο και την πιπεριά και σωτάρτε ανακατώνοντας για 2 λεπτά. Προσθέστε το γιαουρτί και το κρασί και βράστε τα. Προσθέστε τα μύδια. Σκεπάστε και αιοβράστε περίπου 3 λεπτά ή μέχρι να ανοίξουν τα μύδια. Προσθέστε τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το μαιντανό και το ζυμαρικό, ανακατώστε και αιοβράστε 1 λεπτό.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος.

## Πικάντικη Σαλάτα Τορτελίνι



- 500 γρ. ανάμικτα τορτελίνια με βοδινό και χοιρινό
- 2 μέτρια καρότα
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά
- 1 μέτρια πράσινη πιπεριά
- 250 γρ. άσπρα μανιτάρια σε φέτες
- 1/4 φλιτζανιού μαύρες ελιές σε φέτες

### Ντρέαιγκ Πέστο

- 1/4 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 1/4 φλιτζανιού άσπρο ξύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1/4 φλιτζανιού βασιλικός ψιλοκομμένος
- 2 κουταλιές παρμεζάνα τριμμένη
- 1 κουταλιά νταματοπολτός

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ξεπλύντε με κρύο νερό Ξαναστραγγίξτε. Κόψτε τα καρότα και τις πιπεριές λεπτές λωρίδες. Ανακατώστε σε ένα μπωλ το ζυμαρικό, τα ψάω λαχανικά και τις ελιές· περιχύστε τα με το Ντρέαιγκ Πέστο.

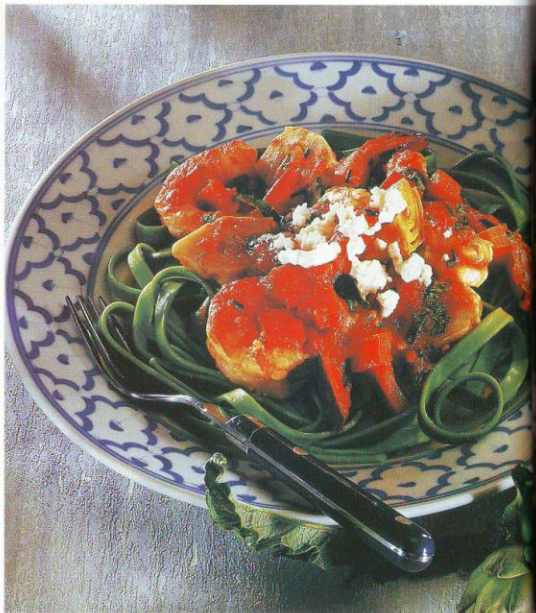
### Ντρέαιγκ Πέστο

Βάλτε όλα τα υλικά σε ένα σέικερ και χτυπήστε τα καλά.

Φούρνος μικροκυμάτων:  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.



## Φετουτσίνι Σπανακιού με Γαρίδες και Αγκινάρες



- 500 γρ. μεγάλες γαρίδες βρασμένες
- ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μέτρια κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- 800 γρ. ντοματάρια κονσέρβα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές βασιλικός ψιλοκομμένος
- 300 γρ. αγκινάρες κονσέρβα κομμένες στη μέση
- 500 γρ. φετουτσίνι
- 100 γρ. φέτα τριμμένη

Καθαρίστε τις γαρίδες αφήνοντας τις ουρές. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι, ρίξτε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και την πιπεριά και σωτάρητε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια και η πιπεριά.  
Προσθέστε τα ντοματάρια πολτοποιημένα με το χυμό τους και αιοβράστε, χωρίς καπάκι, για 5 λεπτά ή μέχρι να πηχτώσει λίγο το μείγμα. Προσθέστε τα βότανα, τις αγκινάρες και τις γαρίδες και αιοβράστε 1 λεπτό.  
Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Σερβίρετε το ζεστό ζυμαρικό με τη ζεστή σάλτσα και πασπαλίστε με τη φέτα.

Φούρνος μικροκυμάτων: Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

# Ζυμαρικό με Πέστο και Σαλάτα Μοσχάρι



- 500 γρ. βίδες
- 4 μικρές μελιτζάνες
- 4 μέτρια κολοκυθάκια
- 500 γρ. μοσχάρι χωρίς κόκαλο, σε φέτες
- 1/2 φλιτζάνι λιαστές ντομάτες κονοέρβα, κομμένες στη μέση

## Ντρέσιγκ πέστο

- 1/3 φλιτζανιού πατημένος βασιλικός
- 1/2 φλιτζάνι ξινόγαλα
- 1/3 φλιτζανιού γιαούρτι λάιτ
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένη

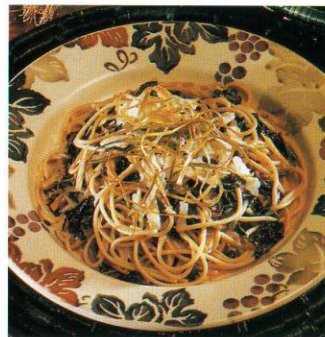
Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Κόψτε τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια διαγώνια σε λεπτές φέτες. Βάλτε τα λαχανικά και το μοσχάρι σε ένα βουτυρωμένο ταψί και ψήστε στο γκριλ μέχρι να ψηθεί και να ροδίσει και από τις δύο πλευρές το μοσχάρι. Βάλτε το ζυμαρικό, τα λαχανικά, το μοσχάρι και τις ντομάτες σε ένα μπολ, ρίξτε το Ντρέσιγκ Πέστο και ανακατώστε προσεχτικά. Σερβίρετέ το ζεστό ή κρύο.

## Ντρέσιγκ Πέστο

Πολτοποιήστε όλα τα υλικά. Διατηρήστε το πέστο καλά σκεπασμένο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.

**Φούρνος μικροκυμάτων:** Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

# Σπαγγέτι με Σάλτσα Κρέμα Ράπας



- 3 μέτρια πράσα
- λάδι για τηγάνισμα
- 400 γρ. σπαγγέτι
- 60 γρ. βούτυρο
- 4 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1/2 φλιτζάνι ξηρό άσπρο κρασί
- 1 φλιτζάνι ζυμός λαχανικών
- 2 ράπες τριμμένες
- 300 ml κρέμα γάλακτος
- 1/3 φλιτζανιού βασιλικός φρέσκος χοντροκομμένος
- 1/3 φλιτζανιού τριμμένο τυρί ρομάνο

Κόψτε πολύ λεπτές λωρίδες, περίπου 15 εκ. μήκος, τα πράσα. Τηγανίστε σε καυτό λάδι το μισό πράσο μέχρι να ροδίσει και να τραγανίσει. Βάλτε το σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσει.

Ρίξτε το ζυμαρικό σε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό που βράζει. Βράστε χωρίς καπάκι μέχρι να μαλακώσει λίγο και στραγγίστε. Ζεστάνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι, ρίξτε το υπόλοιπο πράσο και το σκόρδο: σωτάρετε ανακατώνοντας μέχρι να μαλακώσει το πράσο. Προσθέστε το κρασί και το ζυμό, αγοβράστε, χωρίς καπάκι, μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Προσθέστε τη ράπα, την κρέμα γάλακτος και το βασιλικό και αγοβράστε μέχρι να μαραθεί η ράπα. Ανακατώστε τη σάλτσα με το ζεστό ζυμαρικό και ρίξτε από πάνω το τυρί και το τηγανητό πράσο.

**Φούρνος μικροκυμάτων:**  
Κατάλληλος για το ζυμαρικό.

**αλεύρι** αλεύρι για όλες τις χρήσεις.

**αλ νέντε** ιταλικός όρος που αναφέρεται στα ζυμαρικά. Η μετάφρασή του κατά λέξη είναι 'στο δόντι'. Σημαίνει ότι το ζυμαρικό πρέπει να είναι λίγο σκληρό στο δάγκωμα και όχι μαλακό.

**βότανα** διεκρινίζουμε πάντα αν πρόκειται για φρέσκα ή ξεραμένα.

**γαλλική μουστάρδα** μουστάρδα με σπασμένους σπόρους, λέγεται και ντιζόν.

**γκαράμ μασάλα** μείγμα κοιντοποιημένων μπαχαρικών. Περιέχει κάρδαμο, κανέλα, σκόρδο, κορίανδρο, κίμινο και ταίλι.

**ζωμός** 1 φλιτζάνι ζωμού αντιστοιχεί με 1 φλιτζάνι νερό όπου έχετε διαλύσει 1 κύβο.

**ιταλικά λουκάνικα** φρέσκα χοιρινά λουκάνικα, ελαφρά αλατισμένα.

**καλαμποκιά ολόκληρη** ολόκληρη, μικρά καλαμποκιά κονοσέρβα που τρώγονται με το κοτσάνι τους.

**κάρδαμο** ακριβό μπαχαρικό με εξωτική μυρωδιά.

Υπάρχει σε λοβούς, σπόρια και τριμμένο. Μπορείτε να κοπανίσετε τα σπόρια στο γουδί για να το τρίψετε.

**κινέζο λάχανο** είναι εισαγωγής και στη ετικέτα γράφει baby bok choy.

**κόκκινο κρεμμύδι** ισπανικό κρεμμύδι με γλυκιά γεύση, ανάλογο με το δικό μας νεοκρέμμυδο.

**κορίανδρος** μοιάζει με το μαϊντανό και είναι βασικό συστατικό της κουζίνας της νοτιοανατολικής Ασίας. Χρησιμοποιήστε τον σε μικρές ποσότητες μέχρι να συνηθίσετε τη γεύση του. Υπάρχει τριμμένος και σε σπόρια.

**κοτόπουλο φιλέτο στήθος**: γδαρμένο, χωρίς κόκαλα.  
**φιλέτο μοσούτι**: γδαρμένο, χωρίς κόκαλα.

**κρασί** χρησιμοποιήσαμε کاملής ποιότητας κόκκινο και άσπρο ξηρό κρασί

**λαστές ντομάτες** ντομάτες αφυδατωμένες στο ήλιο διατίθενται σε βαζάκια μέσα σε λάδι.

**μανιτάρια άσπρα**: μικρά, κλειστά, ά-

σπρα μανιτάρια με απαλό άρωμα και γεύση.

**καφέ**: μεγάλα, πλατιά, καφέ μανιτάρια με πλούσια γεύση.

**μικρά μπιζέλια** πολύ μικρά ολόκληρα μπιζέλια που τρώγονται με τα φλούδια. Μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με κανονικά καθαρισμένα μπιζέλια.

**μπέικον καπνιστό** χοιρινό κρέας σε φέτες.

**ντοματάκια** μικρές ντομάτες γνωστές ως τσέρι τομάτος: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ντοματάκια Σαντορίνης που είναι πιο εύγευστα.

**ξινόγαλα** ελαφρά ξινό αποβουτυρωμένο γάλα, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με γιαούρτι λάιτ.

**ξύμα** τριμμένη φλούδα.

**πάπρικα** φτιάχνεται από τριμμένες ξερές πιπεριές, υπάρχει σε διάφορες γεύσεις από μαλακιά μέχρι καυτερή και γλυκιά.

**πεπερόνι** λουκάνικα με κόκκινη καυτερή πιπεριά, από χοιρινό και βοδινό κρέας με επιπλέον λίπος.

**πιμνόντος** πιπεράκια τουροσί,

**σάλτσα σόγιας** από ζυμωμένα φασόλια σόγιας. Η ελαφριά χρησιμοποιείται γενικώς με άσπρα κρέατα και η σκούρη με κόκκινα. Υπάρχει μια με λίγο αλάτι για γενική χρήση καθώς και η γαπιουνέζικη.

**σάλτσα στρεϊδίου** πηχτή, πλούσια, καφέ σάλτσα από στρεϊδια, μαγειρεμένα σε αλάτι και σάλτσα σόγιας.

**σάλτσα τοιλι** σάλτσα από καυτερή κόκκινη πιπεριά, αλάτι και ξυδί.

**σάλτσα ψαριού** ινδονησιακής προέλευσης: λέγεται νάμπλα και νουόκ ναμ. Φτιάχνεται από κοινορτοποιημένο, αλατισμένο και ζυμωμένο ψάρι.

**σαφράνι** σε σκόνη, φτιάχνεται από ξερούς αλεσμένους στήμονες κρόκου. Υπάρχει σε πολλές ποιότητες.

**σοουσαμέλαιο** φτιάχνεται από ψημένο σουσάμι, χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση.

**ταμπάσκο** σάλτσα από ξυδί, κόκκινη καυτερή πιπεριά και αλάτι.

**τριμμένο ψωμί** τριμμένη ψί-

χα μπαγιάτικου ψωμιού.

**τοιλι** φοράτε λαστιχένια γάντια όταν κόβετε φρέσκα τοιλι γιατί μπορεί να σας κάψουν το δέρμα. Πετιάτε τους σπόρους γιατί είναι πολύ καυτεροί.

**σκόνη**: η αισιατική ποικιλία είναι η πιο καυτερή, φτιάχνεται από τριμμένα τοιλι. **γλυκιά σάλτσα τοιλι**: ελαφριά σάλτσα από κόκκινα τοιλι, ζάχαρη, σκόρδο και ξυδί. Προέρχεται από την Ταϊλάνδη.

**τυρί μοσαρέλα**: μέτρια μαλακό τυρί με λεπτό, φρέσκο άρωμα.

**μοσκοταίνι**: κεφαλάκια φρέσκιας μοσαρέλας. Χαλάει γρήγορα γι' αυτό διατηρείται πάντα στο ψυγείο μέχρι 2 μέρες. **παρμεζάνα**: σκληρό τυρί με έντονη γεύση μπορεί να αντικατασταθεί με κεφαλοτύρι.

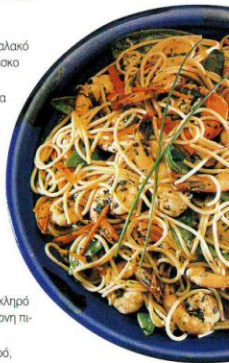
**πεκορίνο**: ξηρό και σκληρό κίτρινο τυρί με έντονη πιπεράτη γεύση. **ρικότα**: γλυκό και υγρό,

φρέσκο τυρί με λίγα λιπαρά.

**ρομάνο**: σκληρό κίτρινο τυρί με έντονη γεύση.

**τσένταρ**: αγγλικό τυρί, όσο πιο παλιό είναι έχει καλύτερη γεύση.

**τυρί κρέμα**: μαλακό τυρί συσκευασμένο, γνωστότερο ως Φιλαδέλφεια.





# Ευρετήριο

αρνάκι κρέμα και ζυμαρικό με πέστο δυόσμου 50  
αρωματικά τортελίνα 16  
αρωματικό κοτόπουλο κρέμα και σπαγγέτι σπανάκι 37  
βερμιτοέλι με μοσχάρι 20  
γρήγορα και εύκολα λαζάνια 46  
γρήγορα σάλτσα ντομάτας με σαλάμι και βασιλικό 152  
ζυμαρικό με αρνάκι και ντρέσινγκ μουςτάρδας 12  
ζυμαρικό με κιμά και πιπεριές 18  
ζυμαρικό με κοτόπουλο και μπέικον 44  
ζυμαρικό με κρεμμύδια καραμελέ και φασολάκια 13  
ζυμαρικό με μανιτάρια και μπρι με πιπέρι 36  
ζυμαρικό με μοσχάρι στο φούρνο 34  
ζυμαρικό με πέστο και σαλάτα μοσχάρι 58  
ζυμαρικό με πιπεράτο κοτόπουλο 48  
ζυμαρικό με σάλτσα σπανάκι-μελιτζάνα 35  
ζυμαρικό με σπανάκι και κουκουνάρι 29  
ζυμαρικό με τοίλι-τυρί και σκορδύψωμο 28  
θαλασσινά με λεμόνι σε σάλτσα σκόρδου και

σαφρανού 11  
καπιτσόδες σολομός με φρέσκα σπαράγγια 6  
κοτόπουλο με ληγκουίνα και κρεμμύδια κρέμα 23  
κοχύλια με μανιτάρια και σάλτσα μπέικον-σπανάκι 33  
λεμονάτο κοτόπουλο κρέμα με ζυμαρικό 27  
ληγουίνα με σάλτσα από κολοκυθάκια 41  
μπουκατίι με πανταέτα και ντομάτες 31  
πένες με σταφίδες και κουκουνάρι 7  
πικάντικη σαλάτα τортελίνα 55  
πιλούσια σε σκόρδο σάλτσα ντομάτας 47  
ριγκατόνι με κουκιά και αγκινάρες 22  
ριγκατόνι με σάλτσα ντομάτας-βασιλικού 32  
σαλάτα ζυμαρικού-παστουριά 26  
σαλάτα με κοφτό μακαρόνι, λισοτή ντομάτα και πέστο 9  
σαλάτα με ντομάτα, αντσούγια και αγκινάρα 10  
σαλάτα μοσχάρι-ταλιατέλες με ντρέσινγκ μουςτάρδας-λάιμ 38  
σαλάτα ραβιόλι με πικάντικο

ντρέσινγκ 42  
σαλάτα τортελίνα και ντομάτας 14  
σκορδάτα μύδια κρέμα με ριγκατόνι 54  
σπαγγέτι με ζαμπόν, κουκουνάρι και κρουτόν 43  
σπαγγέτι με θαλασσινά και βότανα 24  
σπαγγέτι με σάλτσα κόκκινου κρεμμυδιού 45  
σπαγγέτι με σάλτσα ράπας 59  
σπαγγέτι με σπικκή σάλτσα 17  
σπαγγέτι με τόνο και ελιές 51  
σπαγγέτι με τοίλι ντομάτας 8  
ταλιατέλες με σάλτσα κολοκυθαζ-κουκουναριού 33  
τортελίνα με σάλτσα κρέμας μπέικον 40  
φετουτοίνι καρμυτονάρα 30  
φετουτοίνι με παλάκα λουκάνικα και ελιές 53  
φετουτοίνι με σάλτσα κόκκινης πιπεριές 4  
φετουτοίνι με σπανάκι και μανιτάρια 19  
φετουτοίνι σπανακιού με γαρύδες και αγκινάρες 56  
φιογκάκια με σάλτσα λεμονόπου σολομού 32

# Χρήσιμες Πληροφορίες

## ΜΕΤΡΗΜΑ ΥΛΙΚΩΝ

Στην αγορά υπάρχουν οσεί από μεζούρες μαγειρικής, που αποτελούνται από:

(α) Φλιτζάνι 250 χιλιοστόλιτρων για υγρά. Υπάρχει και κανάτα των 4 φλιτζανιών.

(β) Σεί τεσσάρων φλιτζανιών (1, 1/2, 1/3, 1/4 του φλιτζανιού) για στερεά, όπως αλεύρι, ζάχαρη κτλ. Όταν μετράτε, τα φλιτζάνια πρέπει να είναι γεμάτα μέχρι επάνω και κοφτά. Το υλικό δεν πρέπει να είναι συμπιεσμένο, γ' αυτό μη χτυπάτε το φλιτζάνι πάνω στον πάγκο και μην πιέζετε το υλικό, εκτός αν υπάρχει ειδική οδηγία στη συνταγή.

(γ) Σεί 4 κουταλιών: σούπας (20 χιλιοστόλιτρα υγρού), γλυκού (5 χιλιοστόλιτρα), 1/2 γλυκού και 1/4 γλυκού.

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ	
Ηλεκτρικός φούρνος	Βαθμό Κελσίου
πολύ χαμηλή	120°
χαμηλή	150°
μέτρια χαμηλή	160°-180°
μέτρια	190°-200°
μέτρια υψηλή	220°-230°
υψηλή	250°-260°
πολύ υψηλή	270°-290°

**Σημείωση:** Όπου αναφέρεται κουταλιά, είναι σούπας, όπου αναφέρεται κουταλάκι, είναι γλυκού. Όλες οι κουταλιές είναι κοφτές. Αν χρησιμοποιήσετε κοινά φλιτζάνια τασιού, πρέπει ή έχετε ότι χωρούν 200 χιλιοστόλιτρα υγρού.

Για τα υγρά χρησιμοποιείτε ένα διαφανές ποτήρι. Για να έχετε τη χωρητικότητα του, γεμίστε το με νερό και αδειάστε το σε κάποια μεζούρα ή ένα σκεύος με σημειωμένη χωρητικότητα (π.χ. την κανάτα του μπλέντερ). Χρησιμοποιήστε μαχαίρι για να "κόψετε" το στερεό περιεχόμενο της μεζούρας. Βάζετε τις μεζούρες των υγρών σε επίπεδη επιφάνεια πριν τις γεμίσετε.

## ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΦΛΙΤΖΑΝΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΥΤΑΛΙΩΝ

Μετρά	Κοινά
1 φλιτζάνι	1 1/4 φλιτζάνια
3/4 φλιτζανιού	1 φλιτζάνι
2/3 φλιτζανιού	3/4 φλιτζανιού
1/2 φλιτζάνι	2/3 φλιτζανιού
1/3 φλιτζανιού	1/2 φλιτζάνι
1/4 φλιτζανιού	1/3 φλιτζανιού
2 κουταλιές	1/4 φλιτζανιού
1 κουταλιά	3 κουταλάκια