

# Καροτομακάρονα: Ζυμαρικά με Σάλτσα Καρότου

Μία υπέροχη συνταγή [Μαγειρικής Οικονομίας](#) που είναι πεντανόστιμη και υγιεινή. Χρησιμοποιούμε ζυμαρικά ολικής που έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη και μας προσφέρουν ενέργεια διαρκείας που απελευθερώνεται αργά στον οργανισμό. Αν βράσεις τα καρότα μαζί με τα μακαρόνια κάνεις οικονομία ρεύματος και μαγειρεύεις οικολογικά σε ένα σκεύος. Η εύκολη σάλτσα καρότου μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν ντιπ για κριτσίνια ή σαν κρέμα για σάντουιτς. Καλή όρεξη!



## **Υλικά**

- 5 βρασμένα καρότα
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 χούφτα στεγνές λιαστές ντομάτες
- 300 γρ. πέννες ολικής αλέσεως
- 50 γρ. φέτα
- 5 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλιά ξύδι μπαλσάμικο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- Μπαχάρι
- Σκόνη κάρυ

- Αποξηραμένο Σέλινο ή μείγμα μυρωδικών για ζυμαρικά

## Εκτέλεση

Βράζεις τις πέννες ολικής αλέσεως για 10 λεπτά σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Παράλληλα ξεκινάς να φτιάξεις την κρέμα καρότου. Ρίχνεις τα καρότα, τον άνηθο, τις λιαστές ντομάτες, το λάδι, το ξύδι, το αλατοπίπερο, το μπαχάρι, το κάρυ, το κάρδαμο, το σέλινο ή το μείγμα μυρωδικών, στο μπλέντερ και τα χτυπάς μέχρι να γίνει μία βελούδινη κρέμα. Στη συνέχεια ρίχνεις στο μπλέντερ τη φέτα και τα χτυπάς μαζί. Ανακατεύεις τις πέννες με την κρέμα σε ένα μπολ για να εισχωρήσει η κρέμα μέσα στις πέννες. Σερβίρεις σε ένα πιάτο με λίγο άνηθο και λίγο λάδι. Καλή όρεξη!

Μία αντίστοιχη νηστίσιμη συνταγή υπάρχει και στο βιβλίο [Μαγειρική Οικονομία](#) όπου κάνουμε την κρέμα χωρίς τυρί και προσθέτουμε στο τέλος τριμμένα κάσιους για πρωτεΐνη.