

Νηστίσιμη Μακαρονάδα με Μακεδονικό Ταχίνι

Πώς κάνεις μία νηστίσιμη Μακαρονάδα νόστιμη και θρεπτική; Δείτε αυτή τη συνταγή!

Η σαρακοστή επιτρέπει φαγητά νηστίσιμα αλλά αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να είναι και άγευστα ή άνοστα. Αυτή τη φορά επιλέξαμε να σου δείξουμε μια νοστιμότατη μακαρονάδα η οποία είμαστε βέβαιοι πως θα σου αρέσει και θα την προτιμήσεις και εκτός νηστείας.

Η σούπερ νηστίσιμη μακαρονάδα με ταχίνι είναι θρεπτική καθώς τα αμινοξέα των ζυμαρικών συμπληρώνουν τα αμινοξέα του ταχινιού και έχουμε πλήρη πρωτεΐνη.

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. ζυμαρικά πέννες
- 6 λιαστές ντομάτες
- 2 ψητές πιπεριές φλωρίνης
- 100 γρ. Μακεδονικό Ταχίνι
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένο μαιντανό
- 1 κουταλιά σόγια σος
- 1 κουταλάκι μουστάρδα ντιζόν
- αλάτι-πιπέρι
- Παρθένο Σησαμέλαιο (Αφοι Χαΐτογλου)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η εκτέλεση είναι απλή. Ενώ βράζεις τα ζυμαρικά, περνάς από το τηγάνι τις λιαστές ντομάτες με τις πιπεριές, το σησαμέλαιο και τη σόγια σος. Αν θες μπορείς να προσθέσεις και κρεμμύδι ή σκόρδο. Είναι προαιρετικά αλλά πηγαίνουν πολύ! Μετά από λίγο προσθέτεις τη μουστάρδα και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Ανακατεύεις και βάζεις μέσα εκεί το ταχίνι και λίγο φλυτζάνι από το νερό των ζυμαρικών, έτσι ώστε η σάλτσα να γίνει ζουμερή. Κατεβάζεις από την φωτιά και ανακατεύεις μέσα εκεί τα ζυμαρικά αφού τα έχεις πρώτα στραγγίσει. Εναλλακτικά μπορείς να μην βάλεις το νερό και να ρίξεις τα ζυμαρικά ελαφρώς στραγγισμένα όπως κάνουμε στο βίντεο! Σε κάθε περίπτωση θες να έχεις μία ζουμερή αλλά και πλούσια σάλτσα που θα κάνει τα μακαρόνια πολύ πολύ νόστιμα!

Καλή όρεξη!!

