

Σπαγγέτι με Λαχανικά, Σησάμι & Ταχίνι



Και ποιός δεν αγαπάει τα μακαρόνια; Υπάρχει κανείς; Σίγουρα όχι!

Ποιός μπορεί να αντισταθεί σε αυτά; Σίγουρα κανείς!

Ειδικά όταν συνοδεύονται με λαχανικά, σησάμι και ταχίνι και η γευστική πανδαισία απογειώνεται!

Αν θέλεις να γευτείς αυτό το υπέροχο πιάτο ακολούθησε τα παρακάτω βήματα.

Υλικά

1 πακέτο σπαγγέτι
200 γρ. μπρόκολο σε πολύ μικρές τούφες
200 γρ. κουνουπίδι σε πολύ μικρές τούφες
2 καρότα λεπτοκομμένα
1 πράσο σε λεπτές φέτες (το άσπρο μόνο)
1 κόκκινα πιπεριά σε κύβους
80 ml Παρθένο Σησαμέλαιο
100 γρ. Μακεδονικό ταχίνι
Καβουρδισμένο σησάμι
Αλάτι, πιπέρι, κύμινο

Εκτέλεση

Σε αλατισμένο νερό βράζουμε τα μακαρόνια. Σε μία φαρδιά κατσαρόλα Βάζουμε

λίγο σησαμέλαιο και μαραίνουμε το πράσο και το καρότο. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα λαχανικά ανακατεύοντας μέχρι να ζεσταθούν καλά και να ιδρώσουν, χωρίς όμως να ψηθούν και να χάσουν το χρώμα τους. Διορθώνουμε τη γεύση με το αλάτι , πιπέρι και κύμινο και προσθέτουμε το σπαγγέτι. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε αμέσως, προσθέτοντας καρβουνιασμένο σησάμι, μαϊντανό και μία κουταλιά ταχίνι πάνω από τα μακαρόνια σε κάθε πιάτο.