

# Πολύχρωμα ζυμαρικά σαλατα με παντζάρι, σπανάκι και καρότο



Τα μακαρόνια είναι η τέλεια λύση για να φας ένα πλήρες σαλατογεύμα υπερβιταμινούχο και με πολλά λαχανικά και κυρίως με ιδιαίτερη γεύση. Σήμερα θα φτιάξουμε σαλάτα με παντζάρι, σπανάκι και καρότο που θα σας ξετρελάνει.

## **Υλικά:**

1 πακέτο ζυμαρικά Ταλιατέλες πολύχρωμες Θεσσαλικός Ανθός  
Baby σπανάκι  
1 παντζάρι  
1 καρότο  
ξύδι βαλσάμικο Ariston  
ελαιόλαδο Cretanthos  
αλάτι Ιμαλαίων Saltic  
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ  
1 κουταλάκι μουστάρδα  
θυμάρι φρέσκο

## **Εκτέλεση:**

Βράζεις τα ζυμαρικά. Τρίβεις το καρότο και κόβεις το σπανάκι σε μικρά κομμάτια. Σε ένα μπολ βάζεις μακαρόνια , καρότο, σπανάκι, παντζάρι, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σε ένα βαζάκι βάζεις λάδι, ξύδι, μουστάρδα και χτυπάς. Ρίχνεις και το dressing σε ένα μπολ και τέλος ρίχνεις φρέσκο θυμάρι. Ανακατεύεις και σερβίρεις.



### INFO:

- Η προσθήκη λαδιού στο νερό που βράζει δεν βοηθάει και τόσο πολύ στο να μην κολλάνε τα μακαρόνια όπως πολύ συχνά ακούγεται. Το πιο σημαντικό που κάνει το λάδι αν το βάλεις στην κατσαρόλα πριν τα μακαρόνια είναι πως σταματάει το άφρισμα που πολλές φορές δημιουργείται.
- Αν θέλεις να μην κολλάνε τα μακαρόνια βάλε άφθονο νερό (όπως σου προτείναμε παραπάνω) και λάδι ή βούτυρο αφού τα βγάλεις από την φωτιά .
- Βάλε λάδι ή βούτυρο στα μακαρόνια σου σε ένα μπολ ή στην κατσαρόλα. Όχι μέσα στο σουρωτήρι γιατί είναι πολύ δύσκολο να καθαριστεί ειδικά αν είναι πλαστικό.
- Δεν πετάμε το νερό από τα μακαρόνια. Χρησιμοποιούμε λίγο από αυτό όταν ανακατεύουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα μέσα στην κατσαρόλα ή το μπολ.
- Ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα και όχι με μεταλλική γιατί ρίχνει την θερμοκρασία του βρασμού.
- Για τα πάντα ο σκοπός αγιάζει τα μέσα! Αν θέλεις πιο γρήγορο και πιο οικονομικό αποτέλεσμα με λιγότερο ρεύμα μπορείς να αφήσεις κάποιους κανόνες στο πλάι . Πχ να βράσετε σε μικρότερη θερμοκρασία με καπάκι ή σε λιγότερο νερό και ας λασπώσουν λιγάκι.



- ΜΗΝ βάζετε νερό για να ξεπλύνετε τα μακαρόνια. Η μόνη περίπτωση που θα πρέπει να γίνει αυτό είναι αν τα ξεχασατε και έχουν έβρασαν υπερβολικά τα μακαρόνια και θέλετε να σταματήσετε τον βρασμό.



- Πριν πετάξεις το νερό που έβρασες τα μακαρόνια κράτα 1 κούπα από αυτό για να προσθέσεις στην σάλτσα καθώς το άμυλο που περιέχει θα την δέσει τέλεια.
- Ανακάτεψε κατευθείαν τα μακαρόνια με την σάλτσα και μην βάζεις στο πιάτο πρώτα τα μακαρόνια και μετά την σάλτσα.



Δες το γαλακτομούρεκο που φτιάξαμε στο υπόλοιπο μέρος της εκπομπής [εδώ](#).