

Συνταγή για Ζυμαρικά Με Σπιρουλίνα

[video]

Ο ΕΥΤΥΧΗΣ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕΙ ΣΠΙΡΟΥΝΙΤΑ: ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

Σίγουρα θα έχετε ακούσει την Σπιρουλίνα, την πράσινη υπερτροφή που χαρίζει ευεξία και ενέργεια! Σε αυτό το βίντεο θα δείτε μία συνταγή με ζυμαρικά που περιέχουν σπιρουλίνα, μαγειρεμένα με σκόρδο και ντομάτα. Κάτι διαφορετικό, δυναμωτικό και πολύ νόστιμο!

ΥΛΙΚΑ

1/2 πακέτο ταλιατέλες με σπιρουλίνα

2 κ.σ. ελαιόλαδο

2 σκελ. σκόρδο

1 ψιλοκομμένη ντομάτα

Μείγμα αποξηραμένων μυρωδικών:

1 κ.γ. βασιλικό

½ ματ. Ψιλοκομμένο μαϊντανό

½ κ.γ. ρίγανη

1 φύλλο δάφνης

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζεις τα μακαρόνια. Αν χρησιμοποιήσεις μακαρόνια με σπιρουλίνα βάλε πολύ λίγο νερό στην κατσαρόλα, για να μην χάσεις μεγάλη ποσότητα σπιρουλίνας-φρόντισε όμως να μην σου λασπώσουν.

Εν τω μεταξύ ετοιμάζεις το μίγμα μυρωδικών. Αναμιγνύεις όλα τα μυρωδικά και προσθέτεις ψλοκομμένο σκόρδο και ελαιόλαδο. Ρίχνεις το μίγμα σε ένα βαθύ μπολ. Στο ίδιο μπολ προσθέτεις τα μακαρόνια. Αναμιγνύεις και σερβίρεις προσθέτωντας φρέσκια ψιλοκομμένη ντομάτα. Πασπαλίζεις με κίτρινο τυρί.



**Σπιρουνίτα με
ντομάτα και σκόρδο**

ΔΕΙΤΕ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΕΥΤΥΧΗ

<http://bletsas.gr/tv/kouzina-eytyxi/>

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

<http://bletsas.gr/spirulina>

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΜΕ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ

<http://bletsas.gr/zymarika-me-spiroulia/>