Χρυσές Συνταγές

περιεχόμενα

2. ΑΦΙΕΡΩΜΑ Είμαστε μακαρονάδες

4. ΠΑΣΤΑ ΜΕ ΓΛΥΚΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ

6. ΛΑΖΑΝΙΑ ΜΕ ΑΝΑΡΗ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ

8. ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ

10. ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ

12. ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

14. ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

16. ΛΙΝΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΠΙΝΟΛΙΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

18. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΓΚΡΑΤΕΝ ΜΕ ΠΡΟΣΟΥΤΟ ΚΑΙ ΤΥΡΙ

20. ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΑΛΑ ΜΠΟΣΚΑΪΟΛΑ

22. ΠΕΝΕΣ ΑΡΑΜΠΙΑΤΑ

24. ΣΠΑΓΕΤΙ ΜΠΟΛΟΝΕΖ

26. MAC AND CHEESE

28. ΣΠΑΓΕΤΙ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ

30. ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΣΟΛΟΜΟ

32. ΠΕΝΕΣ ΜΕ ΜΑΥΡΟ ΠΕΣΤΟ

34. ΣΠΑΓΕΤΙ ΑΛΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

36. ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΤΟΝΟ

38. ΒΙΔΕΣ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΠΙΝΟΛΙΑ

40. ΣΠΑΓΕΤΙ ΠΡΟΒΕΝΣΑΛ

42. ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΑΛΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ

44. ΑΣΤΑΚΟ-ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΑ

46. ΒΗΜΑ – ΒΗΜΑ Σπαγέτι με σουπιές κρασάτες

48. ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Ποια μακαρονάδα σας ταιριάζει;

Μέσα στο ντουλάπι της κουζίνας μου πάντα υπάρχουν ζυμαρικά. Είναι η εύκολη λύση όταν θέλω να φτιάξω κάτι στα γρήγορα και χωρίς πολλές θερμίδες. Τα λατρεύω σκέτα με ξηρή αναρή ή χαλούμι. Δεν λέω όχι όμως κι όταν συνοδεύονται από διάφορες σάλτσες (μπολονέζ, καρμπονάρα ή αραμπιάτα). Τα μακαρόνια είναι στην πρώτη γραμμή και στο γιορτινό μπουφέ. Σ' αυτή την περίπτωση μπαίνουν στα πιο καλόγουστα ταψιά, σκεπάζονται με λαχανικά, κρέας, αρωματικά, σος ή τυριά και όταν σερβίρονται ζεστά ζεστά μονοπωλούν το γευστικό ενδιαφέρον. Τα ζυμαρικά δεν είναι μόνο νόστιμα, είναι και θρεπτικά. Και μπορεί κάποιοι να τα αποφεύγουν γιατί όπως υποστηρίζουν έχουν πολλές θερμίδες, αλλά αυτός είναι ένας μεγάλος μύθος. Οι διατροφολόγοι αναφέρουν πώς τα μακαρόνια είναι παχυντικά μόνο αν τους προσθέσουμε λιπαρά. Όπως σημειώνουν μια μερίδα (100γρ.) βρασμένα ζυμαρικά έχουν μόλις 144 θερμίδες. Αν βάλετε σάλτσα ντομάτας οι θερμίδες ανεβαίνουν στις 252, με τυρί στις 265, με σάλτσα ντομάτας και τυρί 300, με σάλτσα, κιμά και τυρί 467 και καρμπονάρα 509. Επιλέξτε, λοιπόν, τη μακαρονάδα που σας ταιριάζει!

Καλά μαγειρέματα
Χρύσω Λέφου