



Καλοκαιρινή χωριάτικη μακαρονάδα

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια μεγάλη **κατσαρόλα** με μπόλικο αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε τα ζυμαρικά και τα βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
- Παράλληλα, **ψιλοκόβουμε** σε κύβους τις δύο ντομάτες και τις βάζουμε σε ένα μεγάλο **μπολ**. Τις άλλες δύο τις περνάμε από το μούλτι μαζί με το σκόρδο και το ελαιόλαδο.
- Ρίχνουμε το ζουμί στο μπολ και ανακατεύουμε με τα κυβάκια της ντομάτας.
- Ψιλοκόβουμε το βασιλικό και τη ρίγανη και τα ανακατεύουμε με την ντομάτα.
- Προσθέτουμε τις ελιές, το φρέσκο κρεμμυδάκι, το αλάτι και το πιπέρι.
- Σερβίρουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα και, αν θέλουμε, τα πασπαλίζουμε με καβουρντισμένο κουκουνάρι και το επιπλέον ελαιόλαδο.

Tip

Το συγκεκριμένο πιάτο μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε είδος ζυμαρικών. Φυσικά, εμείς προτιμούμε τα πιο «κοντά» ζυμαρικά, π.χ. πένες, φαρφάλες, βίδες κλπ., τα οποία θα δείχνουν πιο όμορφα ανακατεμένα με τα υπόλοιπα υλικά.

Συστατικά

- 500 γρ. **σκιουφιγτά**
- 4 ντομάτες, μέτριες, αποφλοιωμένες, χωρίς σπόρους και ζουμί
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο, +επιπλέον για το σερβίρισμα
- 50 γρ. βασιλικό, φρέσκο
- 3 κλ. ρίγανη, φρέσκια, μόνο τα φύλλα
- 50 γρ. ελιές, κομμένες σε ροδέλες
- 3 κλ. ρίγανη, φρέσκια, μόνο τα φύλλα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε ροδέλες
- 1/2 κ.γ. αλάτι
- 1/4 κ.γ. πιπέρι
- 2 κ.σ. κουκουνάρι, καβουρδισμένο, προαιρετικά

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

617 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	1.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	98.0 Υδατ/κες (γρ.)
31%	20%	9%	38%
6.0 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	10.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
7%	38%	40%	30%