



# Μακαρονοσαλάτα Caprese ολικής άλεσης

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**20'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**4-6**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση και τα βάζουμε σε ένα ταψί.
- Βάζουμε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, τη ζάχαρη, το θυμάρι, το σκόρδο ολόκληρο και ψήνουμε για 15-20 λεπτά.
- Σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει βάζουμε αλάτι, τα ριγκατόνι και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα σουρώνουμε και ρίχνουμε κρύο νερό για να σταματήσει ο βρασμός τους. Αφήνουμε στην άκρη.

Για το λάδι βασιλικού

- Σε ένα κατσαρολάκι με νερό που βράζει βάζουμε τα φύλλα βασιλικού και μπλανσάρουμε για 20-30 δευτερόλεπτα για να μαλακώσουν.
- Σουρώνουμε και τα βάζουμε σε μπολ με νερό και πάγο για κρυώσουν και να κρατήσουν το χρώμα τους.
- Στύβουμε καλά με τα χέρια μας και τα μεταφέρουμε σε ένα μιξεράκι. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και χτυπάμε καλά για να διαλυθούν καλά τα φύλλα.
- Μεταφέρουμε το μείγμα σε τουλπάνι ή σε φίλτρο καφέ και σίτα και αφήνουμε να στραγγίξει καλά.
- Μεταφέρουμε σε μπουκαλάκι και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη σύνθεση

- Βάζουμε στο μπολ σερβιρίσματος τα ριγκατόνι και προσθέτουμε 2-3 κ.σ. από το λάδι βασιλικού, αλάτι και πιπέρι.
- Προσθέτουμε τη μοτσαρέλα σε κομμάτια ή σε μπαλάκια, τα ντοματίνια, το βαλσάμικο, βασιλικό και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με πιπέρι, ελαιόλαδο και βασιλικό.

## Συστατικά

- 100 γρ. ντοματίνια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πρέζα ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 σκ. σκόρδο
- 400 γρ. ριγκατόνι, ολικής άλεσης με χαρούπι
- 250 γρ. μοτσαρέλα
- 2 κ.σ. Ξίδι βαλσάμικο, ή χαρουπόμελο
- 1 κ.σ. βασιλικό

Για το λάδι βασιλικού

- 30 γρ. φύλλα βασιλικού
- 200 γρ. ελαιόλαδο

Για το σερβίρισμα

- πιπέρι
- ελαιόλαδο
- βασιλικό

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

408 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	6.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	23%	34%	18%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	17.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.7 Αλάτι (γρ.)
4%	34%	24%	12%