



Ευ Ζην / Ζυμαρικά

Βίδες ολικής με τσίλι, μυρωδικά και ταχίνι

15 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μία κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που βράζει, ρίχνουμε τα μακαρόνια.
- Τα βράζουμε 1 λεπτό λιγότερο από τις οδηγίες της συσκευασίας. Θέλουμε τα μακαρόνια μας να είναι al dente.
- Μόλις τα ζυμαρικά μας είναι έτοιμα, τα βγάζουμε από τη φωτιά, τα σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Κρατάμε όμως λίγο από το νερό που βράσαμε τα ζυμαρικά γιατί θα μας χρειαστεί στη συνέχεια.
- Παράλληλα σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός τον μίσο, τον χυμό λάιμ και το σησαμέλαιο.
- Ψιλοκόβουμε τη πιπεριά τσίλι, το σκόρδο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το βασιλικό και τον κόλιανδρο και τα προσθέτουμε στο μπολ.
- Συνεχίζουμε το ανακάτεμα με το σύρμα χειρός και προσθέτουμε και το ταχίνι.
- Ρίχνουμε τα ζυμαρικά στο μπολ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι. Αν η σάλτσα μας φαίνεται πολύ παχύρρευστη προσθέτουμε 50 γρ. νερό. Αν θέλουμε ακόμα πιο αραιή σάλτσα προσθέτουμε και άλλα 50 γρ. νερό.
- Ψιλοκόβουμε τη ντομάτα και σερβίρουμε πάνω από τη μακαρονάδα μας. Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 250 γρ. βίδες ολικής
- 60 γρ. μίσο (πάστα φασολιών)
- 20 γρ. χυμός λάιμ
- 1 κ.σ. σησαμέλαιο
- 1 πιπεριά τσίλι κόκκινη
- 1 σκ. σκόρδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ¼ ματσάκι βασιλικός
- ¼ ματσάκι κόλιανδρο
- 50 γρ. ταχίνι
- ντομάτα για σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

364 Θερμίδες (kcal)	12.0 Λιπαρά (γρ.)	1.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	47.0 Υδατ/κες (γρ.)
18%	17%	9%	18%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.0 Αλάτι (γρ.)
4%	26%	24%	33%