

# Μακαρονάδα για χορτοφάγους με λευκή σάλτσα, μανιτάρια και πιπεριές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**500** γρ. μακαρόνια

**1** φυτική κρέμα γάλακτος light

**2** κουταλιές της σούπας Ελαιόλαδο

**200** γρ. μανιτάρια κομμένα (σε κονσέρβα)

**2** μέτριες πιπεριές

**200** γρ. καλαμπόκι (σε κονσέρβα)

**2** ξερά κρεμμύδια

**2** σκελίδες σκόρδο

**1** κύβο λαχανικών

Χωριό Ποικιλία τριμμένων τυριών με γραβιέρα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε το καλαμπόκι και τα μανιτάρια, τα οποία προηγουμένως έχουμε στραγγίξει και στύψει με το χέρι για να φύγουν τα υγρά τους.
2. Πλένουμε και ψιλοκόβουμε τις πιπεριές, τα κρεμμύδια και το σκόρδο και τα ρίχνουμε κι αυτά στο μπολ.
3. Σε ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε το Ελαιόλαδο και τα λαχανικά και τα

σοτάρουμε για περίπου 5 λεπτά.

4. Μόλις σοταριστούν, ρίχνουμε 1 φλιτζάνι του τσαγιού νερό και τον κύβο λαχανικών. Συνεχίζουμε το βράσιμο για ακόμη 5 λεπτά.
5. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι και βράζουμε για ακόμη 5 λεπτά μέχρι να σφίξει η κρέμα.
6. Τέλος, ρίχνουμε το μίγμα στα μακαρόνια, τα οποία έχουμε προηγουμένως βράσει σε αλατισμένο νερό για 10 περίπου λεπτά.
7. Ανακατεύουμε καλά και προσθέτουμε, αν θέλουμε, Ποικιλία τριμμένων τυριών με τριμμένη.

**Πηγή:** [zoyridi.blogspot.gr](http://zoyridi.blogspot.gr)