12 Αυγούστου 2015

Σπαγγέτι με λαχανικά σουσάμι και ταχίνι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά

1 πακέτο μακαρόνια
200 γρ. μπρόκολο κομμένο σε μικρές τούφες
200 γρ. κουνουπίδι κομμένο σε μικρές τούφες
100 γρ. ταχίνι
80 ml σησαμέλαιο
2 καρότα λεπτοκομμένα
1 πράσο (το άσπρο κομμάτι) ψιλοκομμένο
1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
σουσάμι
λίγο κύμινο
αλάτι
πιπέρι
ψιλοκομμένο μαϊντανό
Εκτέλεση

Βράζετε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
Σε μία κατσαρόλα ρίχνετε το σησαμέλαιο και τσιγαρίζετε το πράσο και το καρότο.

Προσθέτετε τα υπόλοιπα λαχανικά ανακατεύοντας διαρκώς μέχρι να ζεσταθούν, χωρίς να ψηθούν και να μαραθούν. Ρίχνετε το κύμινο και αλατοπιπερώνετε.
Ρίχνετε τα μακαρόνια στην κατσαρόλα με τα λαχανικά, ανακατεύετε και σερβίρετε πασπαλίζοντας με σουσάμι και 1 κουταλιά ταχίνι σε κάθε πιάτο.

Μερίδες: 4 Δυσκολία: εύκολο

Πηγή: icookgreek.com