



Μακαρονάδα με σάλτσα ταχινιού &μανιτάρια

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά

Υλικά:

500γρ. MISKO Ολικής Άλεσης Λιγκουίνι

αλάτι

Υλικά:

500γρ. μανιτάρια πλευρώτους, κομμένα σε λωρίδες

1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε φέτες

1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λωρίδες

2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες

½ κ.σ. μπούκοβο καυτερό

3 κ.σ. ταχίνι ολικής

χυμό από 1 λεμόνι

3 κ.σ. διατροφική μαγιά

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο

Υλικά σερβιρίσματος:

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

διατροφική μαγιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε βαθύ τηγάνι ρίχνουμε 5 κ.σ. ελαιόλαδο κι αφήνουμε να ζεσταθεί. Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε τα μανιτάρια, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 7-8 λεπτά ή μέχρι να έχουν απορροφηθεί τα υγρά τους και να έχουν πάρει χρυσαφί χρώμα.
- 2) Παράλληλα ετοιμάζουμε τα ζυμαρικά. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό και τη βάζουμε σε ψηλή φωτιά με κλειστό καπάκι. Όταν βράσει το νερό στην κατσαρόλα,

το αλατίζουμε καλά (35 γρ. αλάτι για 5 λίτρα νερό) και ρίχνουμε μέσα τα ζυμαρικά [MISKO Ολικής Άλεσης λιγκουίνι](#). Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν 2 λεπτά λιγότερο από τους χρόνους που αναγράφονται στη συσκευασία. Σουρώνουμε, κρατώντας στην άκρη 300 ml από το νερό τους

- 3) Μόλις ταμανιάρια είναι έτοιμα ρίχνουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά και σοτάrouμε για 4-5 λεπτά. Ρίχνουμε το σκόρδο και το μπούκοβο και σοτάrouμε για 1 λεπτό. Προσθέτουμε το ταχίνι και τον χυμό λεμονιού, ανακατεύουμε κι αφήνουμε να μαγειρευτεί για 4-5 λεπτά.
- 4) Κλείνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε τα [MISKO Ολικής Άλεσης λιγκουίνι](#) μαζί με το νερό που κρατήσαμε και τη διατροφική μαγιά. Ανακατεύουμε και σερβίrouμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.