

## Μακαρονάδα με χούμους & καραμελωμένα κρεμμύδια

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15-45 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25-55 λεπτά

**Υλικά για τα καραμελωμένα κρεμμύδια:**

- 1 κ.σ. φυτικό βούτυρο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

**Υλικά :**

- [400 γρ. Σπαγγέτι χωρίς γλουτένη MISKO](#)
- 150 γρ. χούμους
- 200 γρ. χυμό ντομάτας
- 3-4 κ.σ. διατροφική μαγιά ή τριμμένο τυρί της επιλογής μας
- ½ ματσάκι μαϊντανό ή φρέσκο κόλιανδρο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

- 1) Ξεκινάμε με τα καραμελωμένα κρεμμύδια. Βάζουμε σε ένα βαθύ τηγάνι το ελαιόλαδο, το βούτυρο και τα κρεμμύδια, αλατοπιπερώνουμε και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συχνά, για περίπου 15-45 λεπτά ή μέχρι να αρχίσουν να παίρνουν χρώμα.
- 2) Όταν τελειώσουν τα κρεμμύδια ξεκινάμε τα ζυμαρικά. Γεμίζουμε μια κατσαρόλα με νερό και τη βάζουμε σε ψηλή φωτιά με το καπάκι κλειστό. Όταν βράσει το νερό στην κατσαρόλα, το αλατίζουμε καλά (35 γρ. αλάτι για 5 λίτρα νερό) και ρίχνουμε μέσα το [Σπαγγέτι χωρίς γλουτένη MISKO](#). Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσει για τον μικρότερο χρόνο που αναφέρει η συσκευασία.
- 3) Παράλληλα με τα ζυμαρικά ετοιμάζουμε τη σάλτσα. Προσθέτουμε στο τηγάνι το χούμους και το σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, αλατοπιπερώνουμε ελαφρώς και αφήνουμε να βράσει για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τα ζυμαρικά κατευθείαν από την κατσαρόλα μαζί με 100 ml από το νερό τους. Ανακατεύουμε απαλά για 1 περίπου λεπτό στη φωτιά και αποσύρουμε.

- 4) Προσθέτουμε τον κόλιανδρο και τη διατροφική μαγιά, ανακατεύουμε και σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.