



## **Ζουμερό κριθαράκι με σάλτσα μπριάμ στο φούρνο**

**Μερίδες:** 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 1 ώρα & 10 λεπτά

Φυλάσσουμε το κριθαράκι καλυμμένο στο ψυγείο για 2 μέρες.

### **Υλικά:**

1 ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια  
1 καρότο, κομμένο σε μικρούς κύβους  
1 κολοκυθάκι, κομμένο σε μικρούς κύβους  
2 μελιτζάνες, κομμένη σε μικρούς κύβους  
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες  
2 κ.σ. τοματοπελτέ  
1 κ.γλ. ξερή ρίγανη  
350 ml ζωμός λαχανικών, καυτός  
**500 γρ. Κριθαράκι Ολικής Άλεσης MISKO**  
5 κλωνάρια φρέσκο μαϊντανός, ψιλοκομμένος  
10 φύλλα φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο  
200 γρ. φυτικό λευκό τυρί  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο

### **Υλικά για το σερβίρισμα:**

φυτική παρμεζάνα ή [διατροφική μαγιά](#)  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

- 1) Βάζουμε όλα τα λαχανικά σε βαθύ ταψί, προσθέτουμε το σκόρδο, τον τοματοπελτέ, τη ρίγανη, αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με 50 ml (3-4 κ.σ.) ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.

- 2) Περιχύνουμε τα λαχανικά με τον ζωμό λαχανικών, και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 1 ώρα ανακατεύοντας τακτικά.
- 3) 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 το [Κριθαράκι Ολικής Άλεσης MISKO](#). Ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσει για τον μικρότερο χρόνο που αναγράφεται στη συσκευασία.
- 4) Σουρώνουμε το κριθαράκι. Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο, χωρίς να σβήσουμε τον φούρνο, ρίχνουμε το [Κριθαράκι Ολικής Άλεσης MISKO](#), 2 κ.σ. ελαιόλαδο, τα μυρωδικά, το φυτικό λευκό τυρί και ανακατεύουμε απαλά και ξαναψήνουμε για 10 λεπτά
- 5) Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγη ακόμη φυτική παρμεζάνα ή [διατροφική μαγιά](#).