



باستا بريما فيرا

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 5 دقائق | الوقت الإجمالي 20 دقيقة

الأدوات:

- لوح تقطيع
- قدر كبير
- مقلاة غير لاصقة
- مصفاة

أدوات الطهي:

- سكين
- أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة
- ملعقة خلط

المكونات

- كوب من باستا الحبوب الكاملة غير المطهوه
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- كوبان من الخضروات المقطّعة (كوسا، بصل، باذنجان، جزر، فلفل رومي، إلخ)
- حبة طماطم كبيرة مقطّعة
- فص ثوم مفروم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ثمن ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate
- 3 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان المبشور

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. تُطهى النودلز حسب الإرشادات على العبوة.
3. أثناء طهي النودلز، سخّن الزيت في مقلاة.
4. أضف الخضروات ومسحوق الثوم والفلفل الأسود، والتوابل الإيطالية. تُطهى حتى تصبح طرية، مع التحريك باستمرار.
5. تُضاف حبة الطماطم ويطهى بطريقة السوتيه الخليط لمدة دقيقتين إضافيتين.
6. عندما تنضج النودلز، تُصفى ثم تُغسل بالماء البارد، وتُضاف إلى المقلاة مع الخضروات.
7. قلب الخضروات مع النودلز ورش فوقها جبن البارميزان.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 95 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السعرات الحرارية 120
	البروتين 4 جم	إجمالي الكربوهيدرات 14 جم