



# القرع ومعكرونة الأورزو

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 60 دقيقة

## الأدوات:

لوح تقطيع  
رقائق ألومنيوم  
صينية خبز مسطحة  
بولة متوسطة الحجم

## أدوات الطهي:

ملعقة  
ملعقة خلط  
ماسك طعام  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

كيس بوزن 16 أونصة من القرع العسلي المجمد  
4 ملاعق كبيرة من شراب القيقب  
نصف ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر  
ربع ملعقة صغيرة من فلفل الكايبين  
كوب ونصف من باستا الأورزو أو باستا صغيرة أخرى، مسلوقة ومبردة (حوالي ثلاثة أرباع كوب من الأورزو أو الباستا غير المطهوه)  
ملعقة صغيرة من الملح  
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود  
ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف  
كوب جبن البارميزان المبشور

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 375 درجة.
3. بطن صينية الخبز المسطحة برقائق الألومنيوم. كدس القرع المجمد والمقطع إلى مكعبات على صينية الخبز المسطحة ورش شراب القيقب فوقه. رشه برقائق الفلفل الأحمر وفلفل الكايبين وإكليل الجبل والملح والفلفل الأسود. حرّك الخليط بيديك أو باستخدام ماسك الطعام حتى يمتزج.
4. وزّع القرع بطبقة واحدة على صينية الخبز المسطحة واخبزه لمدة 30 دقيقة، أو حتى يصبح من السهل ثقب القرع بالشوكة.
5. بعد 30 دقيقة، أخرج القرع من الفرن وقلمه مع الباستا وجبن البارميزان.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 560 ملجم	إجمالي الدهون 2.5 جم	السرعات الحرارية 130
	البروتين 4 جم	إجمالي الكربوهيدرات 23 جم