



القرع ومعكرونة الأورزو

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

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. ورّع 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.

الأدوات:

طبق آمن للاستخدام في الميكروويف
لوح تقطيع
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرّجة
رقائق ألومنيوم
صينية خبز مسطحة
قدر متوسط الحجم
مصفاة
بولة متوسطة الحجم

أدوات الطهي:

سكين
ملعقة
ملعقة خلط

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 المطهية)
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المجفف
كوب من جبن البارميزان المبشور

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 220
إجمالي الدهون 7 جم
الصوديوم 660 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 30 جم
البروتين 10 جم