



قرع المعكرونة

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 10 دقائق |
الوقت الإجمالي ساعة و 10 دقائق

الأدوات:

لوح تقطيع
صينية خبز مسطحة كبيرة
طبق آمن للاستخدام في الميكروويف

أدوات الطهي:

سكين صغيرة
سكين كبيرة
ملعقة
شوكة
ملاعق معايرة

المكونات

سباغيتي حبة قرع كبيرة
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة، 6 أكواب من الخضروات المقطّعة لصلصة التغميس

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. انقب قشرة قرع المعكرونة بين 10-12 ثقباً، بواسطة سكين صغيرة وحادة.
4. ضع القرع على طبق آمن للاستخدام في الميكروويف. يوضع في الميكروويف في درجة حرارة عالية لمدة 6 دقائق.
5. أخرج قرع المعكرونة من الميكروويف واقطع بعناية أعلى وأسفل حبة القرع بحيث يمكن أن تنتصب إلى الأعلى. توخى الحذر: سيكون القرع ساخناً.
6. ضع القرع بشكل عمودي على سطح ثابت وقسمه إلى نصفين بحذر عن طريق التقطيع من الأعلى إلى الأسفل.
7. استخدم ملعقة لجرف البذور وتخلص منها. ضع نصفي القرع على صينية خبز مسطحة كبيرة، بحيث يكون الجانب المفرغ إلى أعلى.
8. رشّ الزيت على نصفي القرع. رش الملح والفلفل الأسود.
9. ضع الجانب المفرغ من القرع إلى الأسفل على صينية الخبز المسطحة.
10. يُخبز لمدة 40-60 دقيقة أو حتى يصبح القرع طرياً جداً عند ثقبه بالشوكة.
11. دع القرع يبرد لمدة 5 دقائق ثم مرر شوكة على داخل القرع لفصل خيوط "السباغيتي". باستخدام ملعقة كبيرة، انقل خيوط القرع إلى بولة.
12. قلب خيوط القرع مع صلصة المعكرونة المفضلة لديك وقدمها.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 40 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 100
	البروتين 1 جم	إجمالي الكربوهيدرات 11 جم