



أصابع خُبز قرع المعكرونة بالجبن

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 20 دقيقة |

الوقت الإجمالي ساعة و30 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز مسطحة ذات حواف بارزة أو صحن كسرولة
بولة مزج كبيرة
طبق أو شاشية جبن
صينية خبز مسطحة
رقائق ألومنيوم

أدوات الطهي:

سكين كبيرة
شوكة
ملعقة
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة

المكونات

سباغيتي حبة قرع متوسطة الحجم، تُقطع إلى نصفين وتُزال البذور
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
فصان مفرومان من الثوم أو ملعقتان صغيرتان من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة ونصف من التوابل الإيطالية أو خلطة التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate
نصف كوب من جبن البارميزان المبشور
ربع كوب من نشا الذرة
3 أكواب موزاريللا مبشورة، على مراحل (كوب للمزج مع العجين، وكوبان لتحضير طبقة التزيين)
بيضتان كبيرتان
بخاخ مانع للالتصاق
مرطبان من صلصة المارينارا الحارة للغموس

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة. ضع نصفي قرع المعكرونة في صينية خبز مسطحة كبيرة ذات حواف. رش الجوانب المقطعة من قرع المعكرونة بالزيت وتبلها بالملح والفلفل. اقلب القرع بحيث يكون النصف المفتوح موجهًا لأسفل على صينية الخبز. يشوى حتى يصبح طريًا، 35 إلى 40 دقيقة.
3. حين يتبقى 10 دقائق حتى انتهاء خبز قرع المعكرونة، ابدأ بتحضير بقية المكونات. كيّل واسكب كلاً من الثوم، التوابل الإيطالية، جبن البارميزان، نشا الذرة، وكوب من الموزاريلا في بولة كبيرة. امزج المكونات جيدًا.
4. بعد إخراج قرع المعكرونة من الفرن، ارفع درجة الحرارة إلى 425 درجة.
5. حين يبرد قرع المعكرونة قليلاً، استخدم شوكةً لتفكيك خيوط القرع عن طريق خلخلتها وسحبها بعيداً عن الجوانب. باستخدام شاشية الجبن أو منشفة صحن، اعصر السوائل الزائدة من داخل قرع المعكرونة.
6. انقل قرع المعكرونة إلى بولة كبيرة مع مزيج المكونات. يُضاف البيض ويُقلّب حتى يمتزج تمامًا.
7. ضع ورقة ألومنيوم في صينية الخبز المسطحة ورشها ببخاخ مانع للالتصاق. انقل "العجين" إلى صينية الخبز المسطحة واضغط عليه لتشكيل قاعدة رقيقة بشكلٍ مستطيل. اخبزها حتى تصبح ذهبية وجافة، لمدة 25 دقيقة تقريبًا.
8. رش الكوبين المتبقين من جبنة الموزاريلا وخبز الصينية حتى تذوب الجبنة، لمدة تتراوح بين 8 إلى 10 دقائق إضافية.
9. اقطعها إلى نصفين، ثم قطعها إلى أصابع بعرض بوصتين وقدمها مع الصلصة الحارة.

معلومات تغذوية:

السعرات الحرارية	440
إجمالي الدهون	21 جم
إجمالي الكربوهيدرات	42 جم
البروتين	23 جم
الصوديوم	780 ملجم