



# أصابع خبز قرع المعكرونة بالجبن

عدد الحصص 5 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي ساعة و30 دقيقة

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. سخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 درجة. ضع نصفي قرع المعكرونة على صينية خبز بارزة الحواف. رش جوانب قرع المعكرونة بالزيت وتبلها بالملح والفلفل. اقلب القرع بحيث يكون النصف المفتوح متجهاً لأسفل على صينية الخبز المسطحة. تُحمص الصينية حتى تنضج، بين 35 إلى 40 دقيقة.
3. حين يتبقى 10 دقائق حتى انتهاء خبز قرع المعكرونة، ابدأ بتحضير بقية المكونات. كَيْل واسكب كلاً من الثوم، التوابل الإيطالية، جبن البارميزان، نشا الذرة، وكوب من الموزاريلا في بولة كبيرة. امزج المكونات جيداً.
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 صحتون، اعصر السوائل الزائدة من داخل قرع المعكرونة.
6. انقل قرع المعكرونة إلى بولة كبيرة مع مزيج المكونات. يُضاف البيض ويُقلب حتى يمتزج تماماً.
7. بطن صينية الخبز المسطحة برقائق الألومنيوم واستخدم رذاذ غير لاصق لدهنها. انقل "العجين" إلى صينية الخبز المسطحة واضغط عليه لتشكيل قاعدة رقيقة بشكلٍ مستطيل. اخبزها حتى تصبح ذهبية وجافة، لمدة 25 دقيقة تقريباً.
8. رش الكوبين المتبقين من جبنة الموزاريلا واخبز 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.

## 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 وملعق 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  
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم  
ملعقة صغيرة ونصف من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية  
Celebrate Your Plate  
نصف كوب من جبن البارميزان المبشور  
ربع كوب من نشا الذرة  
3 أكواب موزاريلا مبشورة، على مراحل (كوب للمزج مع العجين، وكوبان لتحضير طبقة التزيين)  
بيضتان كبيرتان  
بخاخ مانع للالتصاق  
مرطبان من صلصة المارينارا الحارة للغموس

## معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 440  
إجمالي الدهون 21 جم  
الصدويوم 780 ملجم  
إجمالي الكربوهيدرات 42 جم  
البروتين 23 جم