



قطع الباستا الصدفية المحشوة بالقرنبيط والموزاريللا

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 40 دقيقة

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. املاً قَدْرًا كبيرًا بـ 6 أكواب من الماء واتركه حتى يغلي. بمجرد أن يغلي الماء، أضف الباستا واطهها وفقًا للتعليمات المذكورة على عبوة الباستا الصدفية.
3. قم بتصفية الباستا واتركها جانبًا في صينية خَبز. املاً نفس القدر بكوبين من الماء واتركه حتى يغلي.
4. ضع القرنبيط المقطّع في الماء المغلي واسلقه حتى تصبح أزهاره طرية (حوالي 4 دقائق). ثم صفّي القرنبيط.
5. ضع القرنبيط المطهي ونصف كوب من الحليب والثوم والملح في خلاط واخط المزيج على سرعة عالية حتى يصبح الخليط متجانسًا.
6. ضع مقلاة صلصات على نارٍ متوسطة إلى هادئة وسخّن صلصة الباستا.
7. في قَدْرٍ منفصل، سخّن الزيت على نارٍ متوسطة. أضف الدقيق واخفقه حتى يصبح المزيج متجانسًا. أضف كوبًا من الحليب واطبخ المزيج حتى يشكّل فقاعات ويصبح كثيفًا. أضف الجبن وخليط القرنبيط وكتلة السبانخ المُذابة. امزج الخليط جيدًا.
8. بمجرد اكتمال نضج الخليط، ارفعه من على النار. املاً كل صدفّة باستا بعناية بملعقة مليئة بخليط القرنبيط. اسكب صلصة الباستا الساخنة فوق صدفات الباستا المحشوة وقدمها.

الأدوات:

بولة متوسطة الحجم،
قَدْر كبير
صحن كسرولة كبير أو طبق تقديم
خلاط أو محضر طعام
مقلاة صلصات صغيرة
بولة آمنة للاستخدام في الميكروويف

أدوات الطهي:

ملعقة خلط
شوكة أو مضرب خفق
ملعقة
سكين
أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

المكونات

عبوة من الباستا الصدفية الكبيرة (حوالي 24 قطعة صدفية)
8 أكواب من الماء، على مراحل
رأس كبير مقطّع من القرنبيط
كوب ونصف من الحليب قليل الدسم، على مراحل
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ربع كوب من الدقيق
كوب من جبنة الموزاريللا المبشورة
كتلة مجمدة تزن 10 أونصات من السبانخ، تُدوّب وتُعصر حتى تجف
مرطبان بوزن 24 أونصة من صلصة الطماطم

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 600
إجمالي الدهون 24 جم
الصوديوم 890 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 77 جم
البروتين 27 جرام