



شوربة باستا الخضروات

عدد الحصص 8 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 45 دقيقة

الأدوات:

مقلاة صلصة كبيرة

أدوات الطهي:

سكين

ملعقة خلط

المكونات

ملعقة كبيرة من الزيت، نباتي أو زيت الكانولا

جزرتان مبشورتان

بصلة كبيرة مُقطعة إلى مكعبات صغيرة

حبة كوسا مقطّعة

علبة بوزن 14 أونصة ونصف من الطماطم المقطعة إلى مكعبات مع الفلفل الأخضر الحار

علبتان بوزن 14 أونصة ونصف من مرق الخضروات أو الدجاج منخفض الصوديوم

4 أكواب من الماء

ربع ملعقة صغيرة من الملح

ملعقة كبيرة من التوابل الإيطالية أو الريحان المجفف

كوبان من باستا القمح الكامل، الصدفية أو المعكرونة

6 أكواب من أوراق السبانخ الطازجة (حوالي نصف رطل)

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الزيت في مقلاة صلصات كبيرة على نار متوسطة إلى أن يسخن. أضف البصل والجزر. يُطهى الخليط حتى تصبح الخضروات طرية، حوالي 3 دقائق، مع التحريك المستمر.
3. تُضاف الكوسا والطماطم المعلبة. تُطهى لمدة 3-4 دقائق.
4. يقلب الخليط بالمرق والماء والملح والتوابل الإيطالية أو الريحان المجفف. اترك الخليط يغلي.
5. تُضاف الباستا والسبانخ مع التحريك. يُغلى المزيج مجددًا.
6. يُطهى حتى تصبح الباستا طرية بالاستعانة بالزمن المحدد على العبوة للإرشادات.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 420 ملجم

إجمالي الدهون 3 جم

البروتين 7 جم

السعرات الحرارية 180

إجمالي الكربوهيدرات 35 جم