

برغر المعكرونة والجبن



إعداد

1. يُحمى الفرن مسبقاً على حرارة 180 درجة مئوية ويوضع رفّ صينية الفرن في الوسط.
2. لتحضير الحشوة: يسخن الزيت في مقلاة ويقلب اللحم المفروم حتى يصبح نصف ناضج. يضاف البصل ويطهى حتى يطرى.
3. يُضاف الأوريغانو، الماء الساخن ومكعب مرقة دجاج من ماجي وتترك المكونات على نار هادئة حتى يتم امتصاص السائل.
4. لصلصة الجبنة: في قدر كبيرة، تذوب الزبدة وتضاف كريمة الطهي الخفيفة والماء الساخن ومكعب مرقة دجاج من ماجي وجبنة تشيدر. تحرك المكونات على نار متوسطة حتى تذوب الجبنة. مع الحرص على عدم غلي كريمة الطهي أكثر من اللازم.
5. تضاف المعكرونة إلى القدر وتترك لتصبح نصف ناضجة.
6. يسكب نصف كمية المعكرونة ومزيج الصلصة في طبق الفرد. توزع صلصة الطماطم فوقها ثم اللحم المطبوخ ومزيج البصل ثم المخلل وجبنة الشيدر. يضاف النصف المتبقي من صلصة الباستا والجبنة. بعدها يرش قنات الخبز وحبوب السمسم.
7. أخيراً، تُخبز في الفرن لمدة 30-40 دقيقة أو حتى يصبح وجهها ذهبي اللون وتطرى المعكرونة.
8. تقدم مع سلطة محضرة طازجاً مقطعة بأشكال حلوة.

المكونات

- 1/2 2/1 م ك زيت نباتي
- غ ستيك لحم بقر
- صغير بصل، مقطّع ناعماً
- م ص أوريغانو
- 1/4 4/1 كوب ماء
- مكعب مرقة الدجاج من ماجي®
- م ك زبدة بدون ملح
- 1/2 2/1 أكواب كريمة للطبخ
- 1/4 4/1 كوب ماء
- مكعب مرقة الدجاج من ماجي®
- كوب جبنة شيدر
- 1/2 2/1 علبة سباجيتي
- 1/2 2/1 كوب صلصة الطماطم
- قطع مخلل الخيار
- 3/4 4/3 كوب جبنة شيدر
- م ك كعك مطحون
- م ك حبوب السمسم
- قطع خيار مفروم
- متوسط جزر
- قطعة فليفلة حمراء حلوة، مقطعة
- قطعة طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- م ك عصير الليمون الحامض
- م ك زيت زيتون

60 الدقائق (L)

8 أشخاص (+)

30.31 غ	الكربوهيدرات
428.87 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
23.14 غ	الدهون
86.2 غ	الأساسية
25.25 غ	بروتين
12.05 غ	الدهون المشبعة
790.39 مغ	صوديوم
31.7 غ	السكريات