

كاربونارا كريمية بالطماطم



المكونات

- غ لازانيا
- كوب طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- متوسطة الكراث الخام
- فصوص ثوم، مقطّعة ناعماً
- كبار صفار بيض مخفوق
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- 1/4 4/1 كوب جبنة البارميزان المبشورة
- م ك ثوم معمر
- م ك زيت الذرة

إعداد

1. تطهى المعكرونة في الماء المملح. تصفى ويحفظ كوباً ونصف من ماء الطهي.
2. أثناء طهي المعكرونة، تطهى الطماطم في مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية مع ملعقة واحدة من زيت الزيتون حوالي 3 دقائق، مع التحريك، حتى تصبح طرية قليلاً. يُضاف البصل ويُطهى مع التحريك مدة 3 إلى 4 دقائق حتى يطرى البصل والطماطم.
3. يضاف الثوم. يترك على النار لمدة دقيقة واحدة مع التحريك باستمرار.
4. يضاف كوب واحد من ماء الطهي مع مرقة دجاج من ماجي® وتُغلى. يُرفع المزيج عن النار ثم يُمزج باستخدام خلاط يدوي ويُحرّك مع المعكرونة.
5. يقلّب صفار حباتي البيض واحدة بعد الأخرى حتى يتماسك المزيج.
6. تعاد المقلاة على نار متوسطة إلى منخفضة. يطهى المزيج مع التحريك باستمرار من دقيقتين إلى 3 دقائق حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً وكريمية. ترفع عن النار ثم تُضاف جبنة البارميزان والثوم. تقلّب حتى تذوب الجبنة وتسمك الصلصة مع إضافة نصف كوب من ماء الطهي إذا لزم الأمر للحصول على السماكة المطلوبة.

⌚ 30 الدقائق

⊕ أشخاص 6

66.2 غ	الكربوهيدرات
378.87 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
34.8 غ	الدهون
73.8 غ	الأساسية
15.13 غ	بروتين
51.2 غ	الدهون المشبعة
650.53 مغ	صوديوم
63.4 غ	السكريات