

## غرتان معكرونة البنة و السلمون



## إعداد

## المكونات

1. يُحمى الفرن على حرارة 180 درجة مئوية وتوضع صينية الفرن في الوسط.
2. يُحمى الزيت في قدر ويُقلّى البصل مع التحريك إلى أن يصبح طرياً، ومن ثمّ يُضاف فوقه الثوم والماء ومرقة الدجاج ماجي، ويُترك ليغلي برفق على نار متوسطة الحرارة لمدة 5 دقائق.
3. تُضاف كريما الطهو وخردل ديجون وجبنة البارميزان ويُترك المزيج ليغلي برفق إلى أن تذوب الجبنة ويصبح المزيج سميكاً قليلاً، ومن ثمّ يُرفع عن النار ويُترك جانباً.
4. خلال هذا الوقت، تُطهى الباستا في مياه مغليّة إلى أن تنضج جزئياً. تُصقّى الباستا ويتمّ التخلص من المياه، وتوضع في طبق كاسرول كبير.
5. تُضاف قطع السلمون النيء والصلصة الكريمة ويتمّ تحريك المزيج بلطف إلى أن تمتزج المكونات جيّداً ببعضها البعض.
6. يُرشّ الفلفل الأسود على السطح ويُخبز الطبق في الفرن لمدة 20-30 دقيقة أو إلى أن ينضج السلمون وتصبح الباستا ذهبية قليلاً عند السطح.

- م ك زيت الذرة
- غ الكراث الخام
- فصوص ثوم، مقطّعة ناعماً
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- كوب ماء
- أكواب كريمة خفيفة للطهو
- م ك خردل ديجون
- 1/2 1/2 أكواب جبنة البارميزان المبشورة
- غ سباعيتي
- مغ ماء
- غ فيليه السلمون
- م ص فلفل أسود مطحون

50 الدقائق ⌚

7 حصص ⊕

54.61 غ	الكربوهيدرات
511.78 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
16.17 غ	الدهون
75.2 غ	الأساسية
35.47 غ	بروتين
26.6 غ	الدهون المشبعة
672.6 مغ	صوديوم
11.58 غ	السكريات