

باستا فوسيلي اللولبية مع صلصة البيستو بالسبانخ والبازلاء الصغيرة



إعداد

1. لتحضير صلصة البيستو: يُضاف السبانخ والحبق والصنوبر وزيت الزيتون في الخلاط الكهربائي وتُفرم المكونات مع بعضها حتى تصبح معجوناً خشناً.
2. لتحضير الصلصة الكريمة: تُذوّب الزبدة في قدر متوسطة الحجم على نار متوسطة الحرارة، ومن ثمّ يُضاف إليها البصل والثوم وتقلّى جميعها مع التحريك إلى أن يصبح البصل طرياً.
3. يُضاف الماء ومرقة الدجاج ماجي ويُترك المزيج ليغلي برفق على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إلى أن يذوب البصل والثوم في الصلصة.
4. تُضاف كريما الطهو وجبنة البارميزان ويُترك المزيج ليغلي برفق إلى أن تذوب الجبنة وتصبح الصلصة ناعمة وسميكة إلى حدّ ما. يُرفع المزيج عن النار ويُضاف مع التحريك إلى صلصة البيستو.
5. خلال هذا الوقت، تُطهى الباستا في مياه مغليّة إلى أن تنضج جزئياً. تُصقّى الباستا ويتمّ التخلّص من المياه ويتمّ إرجاعها إلى القدر الفارغة.
6. تُضاف الصلصة وقطع البازلاء الصغيرة على الباستا ومن ثمّ يتمّ تحريكها بلطف حتى تغمر الباستا.
7. يُطهى المزيج على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إلى أن تصبح البازلاء طريّة بدون أن تنضج بالكامل.
8. تُقدّم هذه الوصفة ساخنة على طبق كبير.

المكونات

- غ السبانخ الخام
- غ ريحان طازج
- غ صنوبر، محمص
- غ زيت الذرة
- غ زبدة
- غ الكراث الخام
- غ ثوم، مقطّعاً ناعماً
- غ ماء
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- غ كريما خفيفة للطهو
- غ جبنة البارميزان المبشورة
- غ سباغيتي
- غ ماء
- غ البازلاء ، الأخضر ، الخام

30 الدقائق ⌚

8 حصص ⊕

68.05 غ	الكربوهيدرات
582.12 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
25.83 غ	الدهون
27.6 غ	الأساسية
20.64 غ	بروتين
83.6 غ	الدهون المشبعة
723.62 مغ	صوديوم
14.24 غ	السكريات