

أرزو المشروم والكراث النباتي

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 2/1 ملعقة كبيرة من جوز الهند
- 1/2 1 كوب كراث مقطع جيد
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح
- 2 فص ثوم، مفروم
- 2/1 ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف
- 4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود
- 1 بورتوبيللو، مقطع شرائح كثيفة
- 5 حبات مشروم متوسطة الحجم، مقطعة إلى نصف أو ربع حسب الحجم
- 1 كوب من باستا اللوزو
- 1/2 1 كوب من مرقة الخضروات (ساخنة)
- 2/1 كوب من حليب جوز الهند الخفيف
- 2 كوب (٥٠٠ جرام) من السبانخ الطازجة (مقطعة إذا كانت كبيرة، أو كما هي لو كان حجمها صغير)
- 2/1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الخطوات:

1. نسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة في مقلاة كبيرة، ثم نضيف الكراث مع الملح ونطهيه على البخار من 5 الي 7 دقائق حتى يصبح طري ومكرمل.
2. نضيف الثوم، الزعتر، الفلفل النسود، والمشروم ثم نقوم بطهيهم على البخار لبعض من الدقائق.
3. نسكب المرقة والحليب ونتركهم على نار هادئة، ثم نضيف الأرزو ونقلب. نتركه من 5 الي 7 دقائق حتى يطهي الأرزو على طريقة ال دنتي.

4. وأخيراً نضيف السبانخ وعصير الليمون ونقلب السبانخ حتي تصبح ذابلة.

5. يقدم في وعاء مع القليل من البقدونس المقطع والبارميزان المبشور إذا كنتم تتناولون منتجات بها ألبان.