

الباستا الوردية النباتية

النشخص : 0

الوقت الكلي: 0 min

وقت التحضير: 0 min

وقت الطبخ: 0 min
المكونات:

- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 1/2 بصلة, مفرومة + رشة من الملح
- 4 فصوص ثور, مفرومين
- 2 كوب من المشروم , مقطع شرائح
- 2 ملعقة صغيرة من البهارات الإيطالية المتنوعة
- 2 ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من خل التفاح
- 2 ملعقة كبيرة من الماء
- 2 كوب من الباستا من اختياركم

صلصة القرنبيط و الكاجو:

- 3/1 كوب من الكاجو الني, منقوع لمدة 3 ساعات أو خلال الليل
- 1/2 كوب من القرنبيط المسلوق أو المطبوخ على البخار
- 1 كوب من ورقة الخضار
- 2 ملعقة كبيرة من الزهيرة الغذائية

الخطوات:

1. أولاً نبدأ بعمل الصلصة من خلال وضع كل مكوناتها (نتأكد من أن الكاجو منقوع مسبقاً) في الخلاط و نخفق حتى يصبح المزيج أهدس. ثم نتركه جانباً.
2. وفي مقلاة كبيرة, نسخن زيت الزيتون على درجة حرارة متوسطة, ثم نضيف البصل برشة ملح و نقلبه لمدة حوالي 5 دقائق حتى يصبح أطرى.
3. ثم نضيف الثور و نقلي قليلاً فقط لمدة 30 ثانية.
4. ثم نضيف المشروم و نطهي لمدة 5 دقائق حتى يطهى جيداً, و نضيف البهارات المجففة, الملح, صلصة الطماطم, الخل, والماء. نقلبه ثم نتركه يتشرب لمدة 5 دقائق على نار هادئة.
5. الآن نضيف الصلصة و نوزج المكونات معاً جيداً.
6. في نفس وقت عمل الصلصة نقوم بطهي الباستا وفقاً لتعليمات العبوة. عندها تصبح الباستا جاهزة, نضيفها ثم نضيفها الى المقلاة ونقلبها جيداً مع الصلصة.
6. ننقلها الى طبق التقديم, ونزينها بالقليل من الطماطم المجففة في الشمس و الطماطم الصغيرة إذا كنتم تحبونها, و نبدأ بتناولها !