

باستا بصوص المشروم الكريهي بدون ألبان

النشأص : 4

الوقت الكلي: 30 min

وقت التحضير: 10 min

وقت الطبخ: 20 min
المكونات:

- 1 كوب (140 جرام) كاجو ني، منقوع لهدة 3 ساعات
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الأفوكادو أو جوز الهند
- 2/1 كوب (65 جرام) بصل مقطع مكعبات
- 3 فصصوص ثوم، مفرومة
- 250 جرام من المشروم، مقطع إلى أرباع (إذا كان صغير نقسمه نصفين فقط)
- 2/1 ملعقة صغيرة من الملح (يمكنك استخدام كمية أكثر قليلاً إذا لم يكن الهيزو متوفر لديك)
- 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 ملعقة كبيرة من الروزمري الطازج (أكليل الجبل) مقطع جيداً
- 2 ملعقة كبيرة من الهيزو الخفيف (اختياري)
- 2 كوب (200 جرام) باستا خالية من الغلوتين
- 2 كوب (80 جرام) سبانخ طازجة معبأة بأحكار، مقطعة جيداً إذا كانت الأوراق كبيرة

الخطوات:

يسخن الزيت في مقلاة قلي متوسطة الحجم على درجة حرارة متوسطة، ثم نضيف البصل ونطهيه حتى يصبح شفاف، حوالي 5 دقائق. نضيف الثوم ونقلي حتى تفوح رائحته، لهدة حوالي 30 ثانية. نضيف المشروم مع الملح والفلفل، ونطهي لهدة 5 دقائق. ثم نضيف الروزمري ونكهل طهي ل5 دقائق أخرى. المشروم سيصبح لونه ذهبي.

نزبل المقلاة من على النار وننقل نصف كمية مزيج المشروم إلى خلاط، مع الحفاظ على باقي الكمية في المقلاة. نصفي الكاجو ونضيفه إلى الخلاط مع 1 كوب (250 مل) من الماء الدافئ والهيزو إذا كان متوفر. نهزج حتى يصبح المزيج أملس. نتذوق ونضيف ملح وفلفل حسب الرغبة. إذا كان المزيج سهيك جداً نضيف القليل من الماء.

وفي هذه الأثناء نجهز الباستا كما هو موصوف على اللاصقة الإرشادات. قبل دقيقتين من انتهاء الباستا نقوم بإعادة تسخين المقلاة التي تحتوي على الكمية المتبقية من المشروم ونضيف السبانخ، ونطهيهما لهدة قصيرة حتى تصبح ذابلة. حالها تصبح الباستا جاهزة على طريقة ال دانتيه، نصفها ونضعها في المقلاة مع المشروم، ويلبها صلصة المشروم. نقلب حتى يصبح المزيج بأكله دافئ ونقدمه مع روزمري طازج مقطع وهنثور عليه.