

# معكرونة القرنبيط بزبدة الثوم

مدة الطهي: 25 دقيقة | السرعات الحرارية: 408 | كربوهيدرات: 58جم | دهون: 14جم | بروتين: 13جم



8. قم بصب ماء المعكرونة المحتفظ به في المقلاة مع رقائق الفلفل الأحمر، ضع قليلا من الملح والفلفل. قلب المعكرونة برفق لمدة دقيقة إلى دقيقتين حتى يتبخر الماء
9. قم برفعها من على الموقد. ضع قشر 1/2 ليمونة ثم رشها بما يعادل 2 ملعقة طعام عصير ليمون. قلبها بسرعة
10. قدمها، مع رش فتات الخبز و البارميزان والبقدونس المفروم الطازج

4. قم بإضافة القرنبيط . اطهيه مع تحريك المزيج من حين لآخر لمدة 3 دقائق، ثم يضاف البصل الأحمر ويرش بالملح والفلفل. استمر في الطهي لمدة 5 دقائق أخرى، حتى يصبح القرنبيط بلون بني ذهبي جميل ولكنه لا يزال صلبا قليلا
5. قم بالتخلص من فصوص الثوم المهروسة
6. في أثناء ذلك، قم بطهي المعكرونة في ماء مغلي مملح
7. احتفظ بنصف كوب من ماء طهي المعكرونة. ثم صفي المعكرونة

1. قم بإزالة قشرة الخبز وقطعه إلى مكعبات صغيرة تريد (على الأقل!) 1/2 كوب. ثم قم برشه بالزيت بكمية كافية
2. قم بتسخين مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. أضف فتات الخبز واقليها لمدة دقيقتين حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا. قم برفعه من المقلاة في وعاء و يرش بالملح
3. قم بإعادة المقلاة إلى الموقد. تذوب الزبدة ثم أضف الزيت. وعندما يسخن قم بإضافة الثوم المهروس واطهيه لمدة دقيقة حتى تفوح رائحته

قبل البدء سوف تحتاج إلى:  
مقلاة كبيرة - وعاء

المقادير:

- 2 شريحة خبز
- رذاذ زيت ( يفضل زيت الزيتون)
- 2 ملعقة طعام زبد غير مملح
- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 2 فص ثوم مهروس
- 1/2 رأس كبيرة من القرنبيط
- 250 جرام معكرونة فيتو تشيني
- 1/2 بصلة حمراء، مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 1/2 إلى 1 ملعقة شاي من رقائق الفلفل الأحمر
- 1 ليمون: 2 ملعقة طعام عصير ليمون + قشر 1/2 ليمونه
- ملح وفلفل
- جبنه بارميزان
- بقدونس طازج مفروم فرما ناعما

Share your #PrepPics with us! | [www.prep-sa.com](http://www.prep-sa.com) | [Info@prep-sa.com](mailto:Info@prep-sa.com) | (+9665) 9000-5002

Follow us on: Instagram: @Prep.Saudia | Twitter: @SA Prep | Snap: @Prep.SA