

وصفة اليوم: مكرونة بالخضار والبشاميل



السبت 27 يونيو 2015 12:06 م

فقرة " وصفة اليوم " من نافذة مصر " اليوم " 10 رمضان " هتقدم ليكم

" مكرونة بالخضار والبشاميل "

المقادير

500 جرام مكرونة، يفضل المقطعة
500 جرام صدر دجاج مقطع الى مكعبات صغيرة او وسط
250 جرام فطر، مقسم معلب او فطر طازج مقسم الى جوانح متوسطة
1 كوب كوسا، مقطعة الى مكعبات وسط
1 كوب جزر، مقطع الى هلال وسط
1 كوب طماطم مقطعة الى مكعبات وسط
1 كوب بصل، مقطع
1 ملعقة كبيرة ثوم مهروس
200 مل معجون الطماطم
3 ملعقة كبيرة زيت زيتون، او زيت نباتي
1 ملعقة صغيرة زعتر مجفف
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

البشاميل:

6 ملعقة كبيرة حليب بودرة
4 ملعقة كبيرة طحين
4 كوب ماء
1 ملعقة صغيرة زبدة

طريقة التحضير

1. يوضع الزيت في مقلاة غير لاصقة، يضاف اليها البصل والثوم حتى يحمر قليلاً ثم يضاف اليهم الدجاج حتى يستوي او تنشف مأؤه
2. تضاف الخضراوات بالتدريج عليه، الفطر، الكوسا، الجزر الطماطم بعد التقليب يضاف القليل من الماء، اقل من التغمير
3. تغطي المقلاة بعد خمس دقائق يضاف اليه معجون الطماطم يضاف القليل من الماء (حاجة الماء حسب الرغبة ان تكون الصلصة غنية بالماء او قليلة الماء) .
4. نسلق المعكرونة، بعد انت تنضج تضاف الى الخضراوات، توضع في اناء التقديم وتقدم ساخنة
5. التحضير البشاميل، توضع جميع المقادير على البارد، تحرك تدريجياً على النار ويفضل في إناء لا يلصق ويستمر التحريك حتى تثخن تدريجياً

6. يضاف البشاميل الى الخليط ولكن الى نصف كمية المكرونة او يضاف مقدار البشاميل الضعف ويضاف الى كامل المقدار