



۴۴۵
کیلوکالری

۱۱ گرم چربی - ۱۵ گرم پروتئین

مراحل پخت

سرآشپزان زیادی معتقدند که برای استفاده از بادمجان ابتدا باید آن‌ها را برش بزنییم و لابلای آن نمک بپاشیم سپس وزنه‌ای را روی آن قرار دهیم تا عصاره تلخ آن بیرون بیاید. این کار حتی باعث می‌شود که بادمجان سیاه نشود اما افراد دیگری معتقدند نیازی به هیچ‌یک از این کارها نیست و بادمجان به همان شکل طبیعی خوشمزه است. حال شما مختارید که یکی از این دو راه را به دلخواه خود انتخاب کنید.

گوجه‌فرنگی‌ها را آب‌پز می‌کنیم و پوستشان را می‌کنیم بادمجان و فلفل قرمز را نیز می‌شوئیم و به صورت تکه‌های ضخیم برش می‌زنیم. پیاز را تمیز می‌کنیم و نازک برش می‌زنیم و همراه سیر با ۴ یا ۵ قاشق روغن زیتون سرخ می‌کنیم. بادمجان و فلفل قرمز را اضافه کرده و به مدت ۵ یا ۶ دقیقه می‌پزیم. حال گوجه‌فرنگی‌ها را خرد کرده و به ظرفمان اضافه می‌کنیم و به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه با شعله متوسط می‌پزیم.

پاستا را می‌پزیم و وقتی کاملاً پخت، آبکش می‌کنیم و به داخل ماهیتابه برمی‌گردانیم. ۳ یا ۴ عدد برگ ریحان خردشده اضافه کرده و با قاشق چوبی روی شعله زیاد سریع هم می‌زنیم. این غذا باید فوراً سرو شود.

● ۳۵۰ گرم پاستای کانکیلیته

● ۲ عدد بادمجان متوسط

● ۴۰۰ گرم گوجه‌فرنگی رسیده

● ۱ حبه سیر و ۱ عدد پیاز کوچک

● ۴ - ۵ قاشق سوپ‌خوری روغن زیتون

● ۲ - ۳ عدد فلفل قرمز

● مقداری ریحان

شکل ظرف



زمان آماده‌سازی

زمان پخت

