



مراحل پخت

قابلمه‌ای را با ظرفیت ۳ لیتر آب روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، سپس کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و پاستاها را به مدت ۸ دقیقه در آب در حال جوش بپزید و سپس آن‌ها را آبکش کنید و پس از این مرحله با کمی روغن زیتون آغشته نموده و با مخلوط میگو و سبزیجات آن را سرو نمایید.

روش تهیه مخلوط میگو و سبزیجات:

پیازچه را خرد کنید و همراه کره حدود ۱ دقیقه تفت دهید سپس میگوی پاک شده را همراه با سیر له شده به پیاز اضافه کنید و مواد را خوب تفت دهید تا رنگ میگوها تغییر کند. سپس قارچ خرد شده و کلم بروکلی و کنسرو ذرت و هویج خلالی خرد شده و فلفل دلمه‌ای خرد شده را اضافه کنید، در این مرحله پاستای آبکش شده را به مواد درون تابه افزوده، نمک و فلفل را اندازه کنید و در انتها خامه را به مواد اضافه کنید و از روی حرارت بردارید و سرو کنید.

● پاستا فرمی مک: ۵۰۰ گرم

● هویج: ۲ عدد

● فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد

● پیازچه: ۳ شاخه

● میگو: ۴۰۰ گرم

● قارچ: ۱۰۰ گرم

● کلم بروکلی: ۲۰۰ گرم

● کنسرو ذرت: ۱۰۰ گرم

● کره: ۵۰ گرم

● خامه: ۱۰۰ گرم

● نمک و فلفل: به میزان لازم

● سیر له شده: ۲ حبه