

## این غذا به درد سرماخوردگی می خورد

هر واحد غذایی پاستای مرغ و خردل سرشار از ویتامین های B و روی است . خردل سرشار از ویتامین C است و برای درمان و پیشگیری از بروز سرما خوردگی مناسب است.



هر واحد غذایی پاستای مرغ و خردل سرشار از ویتامین های B و روی است . خردل سرشار از ویتامین C است و برای درمان و پیشگیری از بروز سرما خوردگی مناسب است.

### مواد لازم :

- کره : 1 قاشق غذاخوری
  - سینه مرغ خرد شده : 100 گرم
  - پاستای سبزیجات : 275 گرم
  - پنیر کم چرب و کم نمک : 200 گرم
  - پودر مخمر : نصف قاشق غذاخوری
  - دانه یا سس خردل : 1 قاشق غذاخوری
  - لفل : به میزان لازم
  - روغن زیتون : 2 قاشق غذاخوری
- طرز تهیه پاستای مرغ و خردل :**

1. در یک ماهیتابه روغن و کره را حرارت دهید و به آن مرغ های خرد شده را اضافه نمایید و تفت دهید تا طلایی شوند .
2. در فاصله سرخ شدن مرغ ها در یک قابلمه آب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و سپس پاستا ها را در آن ریخته تا نرم شوند . برای تهیه سس پنیر و مخمر و خردل را به همراه چهار قاشق غذاخوری آب در یک شیرجوش با حرارت کم مخلوط نمایید .
3. این کار را به صورت یکنواخت و به مدت سه دقیقه انجام دهید . پاستاهای جوشیده شده را آبکش نموده و مقداری روغن زیتون به آن ها اضافه نمایید .
4. در ظرف مخصوص سرو بریزید و سس را به همراه مرغ های پخته شده به آن اضافه نمایید . به آرامی مخلوط نموده و اجازه دهید به مدت 20 دقیقه سس به خورد پاستا برود و بعد پاستای مرغ و خردل را می توانید میل نمایید .