

ماکارونی با مرغ و پنیر

استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز باعث سالم‌تر شدن این غذا شده است.



استفاده از گوشت سفید به جای گوشت قرمز باعث سالم‌تر شدن این غذا شده است.

مواد لازم برای شش نفر:

سینه مرغ: نیم کیلو، به قطعات مکعبی شکل خرد شود.

روغن زیتون: یک چهارم قاشق چای‌خوری

ماکارونی فرم‌دار: 250 گرم

آب مرغ: 2/5 پیمانه

کدو: یک پیمانه، خرد شود.

پیاز: نصف پیمانه، خرد شود. پودر معطر ارگانو: یک قاشق چای‌خوری

گوجه‌فرنگی: 300 گرم

پنیر چدار: نصف پیمانه

طرز تهیه:

&8226#8226 درون یک تابه متوسط، مرغ‌ها را درون روغن روی حرارت ملایم، کمی سرخ کنید.

&8226#8226 ماکارونی، آب مرغ، کدو، پیاز، گوجه‌فرنگی و پودر ارگانو را به درون تابه اضافه کنید.

&8226#8226 وقتی مخلوط فوق جوشید، حرارت را کم کرده، درب ظرف را گذاشته و 8-7 دقیقه یا تا زمانی‌که ماکارونی‌ها نرم شوند آن را

حرارت دهید، طی این مدت مخلوط را هر چند وقت یک بار هم بزنید.

&8226#8226 پنیر را به ظرف اضافه کرده و هم بزنید و سه تا چهار دقیقه دیگر نیز مخلوط را حرارت دهید.