

ماکارونی و بروکلی

می‌توانید در مدت بسیار کوتاهی این غذای سالم را تهیه و همراه با سبزیجات مورد علاقه میل کنید...



ماکارونی و بروکلی
می‌توانید در مدت بسیار کوتاهی این غذای سالم را تهیه و همراه با سبزیجات مورد علاقه میل کنید.

زمان تهیه: 5 دقیقه

زمان پخت: 15 دقیقه

مواد لازم برای 2 نفر:

ماکارونی: یک پیمانه

روغن زیتون: 2 قاشق غذاخوری

پنیر پارمسان: 2 قاشق غذاخوری

بروکلی: جوشیده یا بخارپز شده، 1/4 پیمانه

طرز تهیه:

#8226• ماکارونی را با مقداری آب جوش همراه با کمی نمک بپزید.

#8226• ماکارونی را در آبکش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود.

#8226• روغن زیتون را اضافه کنید و آن را هم زنید.

#8226• بروکلی پخته شده و پنیر را به مخلوط ماکارونی اضافه کنید و دوباره خوب هم زنید.•#8226 نمک و فلفل و چاشنی مورد نظرتان را به آن اضافه کنید و آن را میل کنید.