

باستا بالهليون والدجاج لسفرة إفطار رمضان

كثيرة هي الأطباق اللذيذة التي تتنوع على سفرة إفطار رمضان، وحيث يتوق للصائم تناول طبق رئيسي شهي الى جانب الأطباق الأخرى.

ياستا الهليون والدجاج:

المقادير:

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 صدر دجاج، مقطع مكعبات
- 
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ربع ملعقة صغيرة بودرة الثوم
- نصف كوب مرق دجاج أو ماء
- ربع كوب كريمة لايت
- 
- 2 كوب هليون، مقطع
- 
- 1 فص ثوم، مقطع شرائح
- ربع كوب جبن بارميزان، مبشور - قليل الدهن
- 

طريقة التحضير:

1. تسلق الباستا وتصفى وتغسل بماء بارد وتترك جانباً .
2. يسخن ملعقتين من الزيت بقدر على نار متوسطة ويقلب الدجاج والثوم ليصبح لونه ذهبي.
3. يتبل المزيج بالملح والفلفل بودرة الثوم ويقلب لمدة 5 دقائق.
4. يرفع الدجاج من القدر ويوضع في طبق جانباً .
5. يضاف ملعقة زيت للقدر ثم يضاف المرق أو الماء والهليون ويترك المزيج ليبدأ بالغليان.
6. يضاف الدجاج والكريمة ويترك المزيج على النار.

7. تسكب الباستا في طبق للتقديم ويوزع الدجاج والهلين.
8. يرش الجبن البارميزان على الوجه ويقدم ساخناً على السفرة.



ألف صحّة!