

المعكرونة القشدية بالأفوكادو

المكوّنات:

12 أوقية من السباغيتي الجافة أو المعكرونة

2 أفوكادو متوسطة ناضجة ، مقطعة الى النصف ومقشرة

1/2 كوب أوراق الريحان الطازجة

نصف كوب من أوراق السبانخ

2 فصوص ثوم

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج

1 ملعقة صغيرة من الملح

$\frac{1}{4}$ كوب من زيت الزيتون

شرائح جبنة بارميزان (اختياري)

طماطم كرزية (اختياري)

أوراق الريحان الطازجة المفرومة (اختياري)

المعدات التي ستحتاج إليها:

أكواب قياس وملاعق

سكين

لوح تقطيع

وعاء كبير x2

مصفاة

خلاط

ملقط

طريقة التحضير:

طهي المعكرونة: دع وعاء كبير من الماء المملح ليغلي. أضف المعكرونة واطبخها حتى تصبح طرية، من 8 إلى 10 دقائق، أو حسب اتجاهات الحزمة. في هذه الأثناء، اصنع الصلصة.

الصلصة: ضع الأفوكادو في خلاط. أضف الريحان والسبانخ والثوم وعصير الليمون والملح. امزجها حتى تصبح ناعمة، حوالي 1 دقيقة. اترك الخلاط شغال، ورش رذاذ زيت الزيتون وامزج المكونات حتى تدمج؛ ضعها جانبا.

تصفية المعكرونة: صفي المعكرونة في مصفاة، ثم انقلها إلى وعاء كبير.

اخلط المعكرونة بالصلصة: اسكب الصلصة من الخلاط على المعكرونة واقلبها.

تقدم على الفور.

**يمكن تخزين بقايا الطعام في حاوية محكمة الغلق في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام، ولكن قد يغمق اللون.