اليك أفضل افكار لأطباق الباستا المثالية لهذا الصيف!

عند وصول الصيف ، يبدو من المعقول فقط أن يتم استبدال الوجبات الشتوية في الشتاء بخيارات خفيفة وملونة ، وأحيانًا محمولة باليد تكمل الحرارة. وبينما نحن عشاق السلطة ، ليس هناك سبب للتخلي عن طبق غني ومليئ خاص في هذا الوقت من العام: المعكرونة.

مع القليل من تعديلات للطقس الحار – مثل طماطم الإرث ، واللبن الزبادي اليوناني ، والبيستو الأفوكادو – يمكن للمعكرونة أن تظهر بسهولة في أي مشاوي أو تجمع في الهواء الطلق في الأفق. اليك أفضل افكار لأطباق الباستا المثالية لهذا الصيف!

- **معكرونة الدجاج في الاناء الفوري**

في حين أن هذه الوصفة من الزبدة تحتوي على الكثير من المكونات اللذيذة ، مثل الخضار المطهوة على البخار والثوم المفروم ، فإن السبب الحقيقي لكونها معكرونة صيفية هو أنه يمكن صنعها في وعاء فوري عندما يكون الجو دافئًا جدًا لتشغيل الفرن.

- **معكرونة بيني بومودورو بالطماطم**

هذه الوصفة تقدم معكرونة غنية بالألوان من نكهات بسيطة ولكن شهية. وبفضل إضافة قشور البارميزان إلى الصلصة وجبنة الريكوتا لتتغذى بها ، قد تصنع هذه الوصفة أكثر من مرة هذا الصيف.

نصيحة ساخنة: ان اضافة قشور البارميزان أمر لا بد منه لانه يضيف حقا النكهة اللازمة لإنشاء مثل هذه الصلصة المذهلة.

- **المعكرونة بيستو الفراولة والأفوكادو**

هناك الكثير من الحب حول هذه الوصفة ، اذ انها خيار قوي لحفلات أو معازيم العشاء. اخلط هذا الطبق مع الفراولة الناضجة ، البيستو المشوي على الأفوكادو ، وجبن الفيتا المفتت في حوالي نصف ساعة أيضًا. نصيحة رائعة: بدلاً من الريحان التقليدي وجوز الصنوبر وجبن

البارميزان وزيت الزيتون ، الجأ الى البروكلي المطهو على البخار (للحصول على اللون الأخضر الفائق والخضار المضافة) ، الأفوكادو (للدهون) ، ريحان طازج ، عصير الليمون ، وجبنة الفيتا.

- **بوكاتيني مع الجوز والبقدونس البيستو**

يتم وضع البوكاتيني مع كوب كامل من البقدونس الطازج للون والنكهة ، في حين يوفر الجوز والفلفل تعقيدات غير متوقعة – ولكن لا تزال متاحة تمامًا.

- **بوكاتيني Cacio e Pepe**

ان طبقCacio e pepe شهي جدًا ، كما إنه وجبة يجب تقديمها على مدار العام. ولكن السبب في أنه مرضٍ بشكل خاص في فصل الصيف هو أنه سهل الطبخ. غطي المعكرونة في Pecorino Romano المبشور إلى الكمال. نصيحة سريعة: على الرغم من أن الطبق غير معقد نسبيا ، فإن طهي المعكرونة أمر أساسي. أنت تريد أن تكون المعكرونة مطهوة جيداً ولكن لا تزال ثابتة. وبهذه الطريقة ، عندما ترميها في سائل الطبخ والجبن ، لن تتشرب المعكرونة وتصبح لينة أكثر من اللازم.

- **الروبيان المكسيكي مع الزوشيني والأورزو**

تضم هذه الوصفة الروبيان المجمد ، ومرق الدجاج ، وحتى القرفة المطحونة في الأوزو والزبدة لخلق وجبة مثالية لتناول العشاء في الهواء الطلق. قم بتوفير المزيد من الوقت باستخدام الجمبري المجمد. لذوبان الروبيان ، ببساطة ضع في وعاء ماء دافئ بدرجة حرارة الغرفة فوقها لبضع دقائق.

- **كوسة الزوشيني مع الزبادي اليوناني والفلفل الأحمر المشوي**

لا تحصل على أي أخف من وصفة طبق معكرونة الزوشيني هذا ، لذلك استخدمها لربط المكونات الطازجة الأخرى لتناول وجبة منعشة وشهية. الزبادي اليوناني ممزوج بالفلفل الأحمر للحصول على صلصة مبتكرة ،

وهناك جبنة الفيتا لتتصدر أيضًا. نصيحة ساخنة: إرم معكرونة الكوسة مع قليل من الملح ودعهم يجلسون في مصفاة فوق وعاء لمدة 20 إلى 30 دقيقة. حركهم بضع مرات بينما يجهدون. هذا سيجلب الكثير من الماء.