

# وصفة معكرونة الجبنة و الجوز والاسكواش

إن معكرونة البندق والجبن ليس فقط وصفة لتسلي اللذين يحبون المزید من الخضار إلى نظامك الغذائي فحسب ، بل هي أيضاً وصفة غنية بالنكهات الجديدة التي تجعل من وجبتك أفضل وقت في يومك. إضافة قرع البندق إلى الـ معكرونة الخاص بك والجبن يعطيها لوناً ذهبياً رائعاً ، مما يجعلها صلصة حريرية جدًا ، وتضيف مذاقاً أكثر حلاوة إلى الكلاسيكية.

نحن نعتقد أن البندق والجبن يجب أن يكون طعامك المفضل الموسمي ، مثلما هو مرحب به في ليلة الأربعاء كما هو في مائدة العطلة. هنا هي أسرع طريقة للحصول على اسکواش مكعبات إلى ماك الفاخر والجبن في المنزل.

## صنع صلصة الجبن البكري

المفتاح إلى مكرونة البندق والجبن والجبن هو طهي القرع مباشرة في الحليب. يجعل طبخ القرع المكعّبة في الحليب الكامل صلصة الجبن أجمل ، ويزيل الأطباق الإضافية ، ويضيف الحلاوة التي توازن تماماً تأثير كل من جبن الشيدر وجبن البارميزان التي تضاف إلى طبق المعكرونة النهائي.

وإليك كيفية القيام بذلك: قم ببعضة القرع (أو شراء القرع الطازج أو المجمد الذي يتم تقطيعه وتهيئته لك). ثم اجمع القرع مع الحليب ، القليل من الماء ، وبعض الملح واطبخ حتى يصبح طرياً. بوريه القرع والحلب ، ولديك صلصة كريمية على الفور دون أي طحين أو رو أو كريم ثقيل.

اطبخ المعكرونة الخاصة بك بشكل منفصل وأضفها (مع الكثير من الجبن المبشور) إلى صلصة القرع الخاصة بك ، ولديك قدر جميل من اللحم والجبنة اللذيذة.



هذه الوصفة من المعكرونة بالجبنه والقرع يمكن ان تقدم حصص تتراوح من 8 إلى 10.

وقت التحضير الذي تتطلبه هـة : 25 دقيقة ; أما وقت الطهي فهو : 30 دقيقة

### المكوّنات التي ستحتاج اليها هي:

- 1 باوند قرع butternut ، مقشر ، المصنف ، وقطع إلى مكعبات 1/2 بوصة ، أو 1 (15-أونس) كيس مكعبات butternut مكعبة (لا تذوب)
- 1  $\frac{1}{2}$  كوب حليب صافي
- $\frac{1}{2}$  كوب ماء
- 1/2 ملعقة صغيرة الملح كوشير ، بالإضافة إلى المزيد من مياه المعكرونة
- 1/4 ملعقة صغيرة الفلفل الأبيض
- 1/4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب المبشور الطازج
- 1 باوند قذائف المعكرونة الصغيرة الحافة
- 1 1/2 كوب جبن شيدر حاد مبشور ( حوالي 6 أونصات)
- 1/4 كوب الجبن البارميزان المبشور
- 2 أوقية الجبن ، في درجة حرارة الغرفة

### طريقة التحضير:

1. ضع القرع والحليب والماء والملح في إناء كبير وأحضره على نار هادئة على نار متوسطة عالية. قلل الحرارة إلى متوسطة ،

وغضيها ، واطهيها حتى يصبح القرع طريّا ، حوالي 20 دقيقة .  
(إذا كنت تستخدم القرع المجمد ، سيكون العرض طازجًا في  
الوقت الذي يأتي فيه المزيج ، لذلك لا تقم بتغطيته ثم  
طهيها). أغلق مصدر الحرارة وابتعد. في هذه الأثناء ، طهي  
المعكرونة.

2. صب وعاء كبير آخر من الماء المملح ليغلي على نار عالية.  
يُضاف المعكرونة ويُطهى وفقًا للتوجيهات الطرد حتى تصل إلى  
اللثة ، من 6 إلى 8 دقائق. استنزف المعكرونة وتوضع جانبا.
3. استخدم الخلط الغمر لتعبئة الحليب والاسكواش في صلصة ناعمة.  
ضجة في جوزة الطيب والفلفل. يُضاف المعكرونة المطبوخة ،  
الشيدر ، جبنة البارميزان ، والجبن الكريمي ، ويُحرّك  
المزيج حتى يتم دمج المعكرونة بالتساوي وتذاب الجبن.

**بعض ملاحظات للوصفة يمكن التأيد بها:**

التخزين: يمكن تبريد بقايا الطعام في حاوية محكمة الإغلاق لمدة تصل  
إلى 5 أيام.