www.mahaskitchensecrets.com

باستا بالسلمون والكريما

من ٥ – ٦ حصص

الوحدات الحرارية لكل حصة:

٥٧٢ حريرة؛ ٢١ غ دهون (٣٣،٥ بالمائة من الدهون)؛ ٢٩ غ بروتين؛ ٦٥ غ كاربوهايدرايت؛ ٢ غ ألياف غذائية؛ ١٠٢ ملغ كوليسترول؛ ٨٧ ملغ صوديوم.

المقادير:

- ٥٠٠ غ سمك سلمون مشوي
- ٤٠٠ ملل كريما
- ملعقة صغيرة ثوم بودرة
- ملح
- فلفل
- ثلاث ملاعق كبيرة بقدونس مفروم
- ٥٠٠ غ سباجيتي

طريقة التحضير:

- يزال الجلد من السمك ومن ثم يفتت الى قطع متوسطة ويوضع جانبا.
- تصب القشدة في مقلاة ثم يضاف اليها السمك، ومسحوق الثوم ، والفلفل ويعدل الملح.
- يوضع على نار ضعيفة لمدة عشر دقائق.
- تطهى السباحيتي وفقًا للتعليمات الموجودة على العبوة في وعاء من الماء المملح جيدًا. عند الانتهاء من طهي السباحيتي تصفى من الماء وتوضع في الصلصة وتخلط بالبقدونس.
- تقدم مع زيت الفلفل الحار.

ارشادات:

- يمكن استخدام اي نوع سباجيتي متوفر لديكم.
- إذا كُنتُم لاتتحملون منتجات الألبان، يمكن استخدام حليب اللوز مع قليل من الليمون لمساعدته على أن يصبح قشديا أثناء طهيه.