

کمتر از ۶۰۰ کالری

طرز تهیه پاستای کدو سبز

خوشمزه و رژیمی



خلاقیت و سلیقه، غذاهای متنوع، جدید و البته خوش طعم با کدو پخت و از خوردن آنها لذت برد. یکی از این غذاهای خلاقانه پاستای کدو است. دستورهایی غذایی متنوعی برای پخت این نوع پاستا وجود دارد. دستوری که در اینجا ذکر شده یکی از محبوبترین نوع این پاستاست.

کدو سبزی یکی از سبزیجات پرخاصیت است. این گیاه منبع ویتامین B کمپلکس، اسید فولیک، B6، B1، B2، B3 و کولین و همچنین مواد معدنی چون زینک و منیزیم است که همگی در تنظیم قند خون موثرند. کسانی که به دنبال غذایی ارزان، با پخت راحت و سریع و کم کالری هستند، از کدو زیاد استفاده می کنند. می توان با کمی



طرز تهیه

کدوها را خوب شسته و با پوست رنده درشت می کنیم تا به شکل فتوچینی و پاستا شود سپس یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را در قابلمه مناسبی ریخته و روی حرارت می گذاریم. وقتی داغ شد کدوی رنده شده را در قابلمه ریخته و چند دقیقه با حرارت زیاد تفت داده و از قابلمه خارج کرده و کنار می گذاریم. پیاز را پوست کنده، خرد کرده و در قابلمه کدو ریخته و با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون تفت می دهیم. گوشت چرخ کرده را به پیاز داغ اضافه کرده و تفت می دهیم تا بپزد. پوست گوجه ها را کنده، خرد کرده و به گوشت اضافه کرده و خوب تفت می دهیم. سپس فلفل دلمه های را هم خرد و به مواد اضافه کرده و تفت می دهیم. بعد از این مراحل چند دقیقه در قابلمه را می گذاریم تا گوجه و فلفل دلمه ای خوب بپزد. نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، ادویه مورد نظر و پودر سیر را به مخلوط پاستا اضافه کرده و هم می زنیم تا عطر و بوی آنها در هم مخلوط شود. در آخرین مرحله کدو را در ظرف مناسبی ریخته، مواد گوشتی را روی آن ریخته، با برش های لیموترش تزیین کرده و سرو می کنیم.

مواد اولیه برای ۴ نفر

- ۱ کدو سبز بزرگ ۳ عدد (۱۵۰ کالری)
- ۲ گوشت چرخ کرده ۱۰۰ گرم (۲۰۰ کالری)
- ۳ پیاز کوچک: یک عدد
- ۴ گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد (۵۰ کالری)
- ۵ فلفل دلمه ای متوسط: یک عدد
- ۶ روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری (۱۵۰ کالری)
- ۷ نمک، فلفل سیاه و ادویه مورد نظر: به میزان لازم
- ۸ پودر سیر: به میزان لازم

این پاستای متفاوت و خوشمزه را می توان بدون گوشت یا با سویا هم تهیه کرد. هنگام پخت کدو اگر حرارت کم باشد کدو آب انداخته، نرم شده و شکل ظاهری پاستا خراب می شود.

نکات آشپزی

beyond

تکنولوژی هوشمند در تولید کابل
با قابلیت شارژ سریع و انتقال اطلاعات



MADE IN IRAN

By FARASOO Group

تولید شده در گروه شرکت های فراسو
دارای گارانتی ۱۸ ماهه اسپرو

دفتر مرکزی
تهران: بلوار آفریقا، خیابان ناک، شماره ۱۷
شماره تماس: ۰۲۱-۸۹۳۳۷۰
شماره فکس: ۰۲۱-۸۸۷۷۱۶۱۰
www.espero.com



مازون فوم
MAZEROON FOAM



ظروف یکبار مصرف امروزه مصارف زیادی در دنیا دارند. ظروف یکبار مصرف به علت داشتن قیمت پایین و سهولت دسترسی و بدون نیاز به شست و شو جای خود را در سفره بسیاری از خانواده ها گرفته و جایگزین بسیاری از ظروف چینی و یا پلاستیکی شده است.

همانطور که می دانید اوج استفاده از ظروف یکبار مصرف در ماه محرم و رمضان است که اغلب در خانه ها، مساجد و تکیا از این ظروف استفاده می شود. علاوه بر این از ظروف یکبار مصرف در بسیاری از آشپزخانه ها، هتل ها و ... به طور گسترده ای استفاده می شود.

به منظور حفظ حداکثری سلامت افراد جامعه گروه صنعتی دانش بنیان مازرون فوم اقدام به تولید ظروف یکبار مصرف نموده است که این ظروف دارای نشان استاندارد از سازمان بهداشت غذا و دارو می باشد.

لازم به ذکر است که این ظروف زیست تخریب پذیر بوده و آسیبی به طبیعت نمی زنند و به سهولت تجزیه می شود.

شما خواننده گرامی می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به صفحه محصولات وب سایت گروه صنعتی دانش بنیان مازرون فوم مراجعه فرمایید.



www.mazeroonfoam.com