

طرز تهیه پاستا پستو برای یک وعده سالم و کم کالری

پاستا یکی از محبوب‌ترین و البته سریع‌ترین غذاهای ایتالیایی است که با انواع سس‌ها آماده می‌شود. اما در این میان سس پستو به دلیل رنگ و لعابی که دارد، همیشه مورد علاقه همه افراد بوده و به همین دلیل قصد داریم تا در این مطلب به آموزش طرز تهیه پاستا پستو با قارچ و مرغ بپردازیم. اگر به دنبال یکی از غذاهای سیرکننده و کم کالری هستید، در ادامه همراه ما باشید. همچنین اگر گیاهخوار هستید، می‌توانید مرغ را حذف کرده و پاستا با سس پستو و قارچ را تهیه کنید که از بهترین غذاهای کم کالری برای شام است. اما قبل از هر چیز اجازه دهید، روش تهیه سس پستو را آموزش دهیم.



طرز تهیه سس پستو

سس پستو برای پاستا را می‌توان به روش‌های مختلفی تهیه کرد که یکی از روش‌های پرطرفدار و متداول آن، با استفاده از دانه کاج بو داده است، که در ادامه‌ی طرز تهیه پاستا با سس پستو، آن را آموزش می‌دهیم.

مواد اولیه

- ریحان تازه، ۳ پیمانه
- سیر، ۲ تا ۳ حبه له شده
- دانه کاج*، 1/4 پیمانه
- روغن گیاهی خوراکی مانند روغن ذرت، 1/2 پیمانه
- پنیر پارمزان رنده شده، 1/2 پیمانه
- نمک و فلفل به میزان دلخواه

* از آنجایی که دانه کاج ممکن است به راحتی در دسترس نباشد، به جای دانه‌های کاج در تهیه پاستا با سس پستو، می‌توانید از تنقلات کم کالری مانند گردو، بادام زمینی، بادام هندی و پسته هم استفاده کنید.



روش پخت پاستا پستو

ابتدا فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد روشن کنید و پس از آنکه گرم شد، دانه‌های کاج را روی سینی فر چیده و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در فر قرار دهید تا برشته و طلایی رنگ شوند. اگر نمی‌توانید از فر استفاده کنید، دانه‌ها را داخل یک تابه ریخته و با شعله متوسط اجاق گاز، حرارت دهید. دانه‌ها در ارتباط مستقیم با شعله به سرعت می‌سوزند، پس همواره تابه را حرکت دهید تا دانه‌های کاج زیر و رو شوند. بلافاصله پس از طلایی شدن دانه‌ها، شعله را خاموش کنید. پس از خنک شدن دانه‌ها می‌توانید مراحل بعدی را انجام دهید.

ریحان، سیر، دانه کاج، پنیر پارمزان، نمک و فلفل را داخل میکسر بریزید و آنقدر آنها را میکس کنید تا تمامی مواد یکدست و مخلوط شوند. در این مرحله می‌توانید کم‌کم روغن ذرت یا هر نوع روغن گیاهی خوراکی دیگر را به مخلوط اضافه کنید. روغن را باید آرام آرام اضافه کنید تا سس یکدست شود در غیر این صورت دو فاز خواهد شد. زمانی که مخلوط به صورتی یکدست و غلیظ درآمد، سس پستو آماده شده است و می‌توانید به سراغ مراحل بعدی طرز تهیه ماکارونی با سس پستو بروید.



مدت زمان ماندگاری سس پستو در یخچال

سس پستو آماده شده به روش فوق را می‌توانید به مدت ۳ روز در یخچال نگهداری کنید. سس پستو را باید در ظرف دربسته نگهداری کنید.

پاستا با سس پستو و قارچ

مواد اولیه

- پاستا پنه، بوکاتینی یا لینگوئینی، ۱ پیمانه
- آب، ۴ پیمانه
- قارچ خرد شده، ¼ پیمانه
- نمک ¼ قاشق چایخوری
- روغن ذرت، ۱ قاشق غذاخوری
- سس پستو، به مقدار دلخواه
- پنیر پارمزان رنده شده، به مقدار دلخواه



طرز تهیه پاستا پستو با قارچ

برای تهیه پاستا با سس پستو، ابتدا پاستاها را در یک قابلمه آب در حال جوش ریخته و سپس مقدار بسیار کمی روغن ذرت به آن اضافه کنید تا پاستاها در حین پخت به هم نچسبند. در زمانی که پاستاها در حال پختن هستند، یک تابه انتخاب کرده و ۱ قاشق غذاخوری روغن ذرت داخل آن ریخته و سپس قارچ‌های خرد شده را به همراه کمی نمک تفت دهید تا آب قارچ کشیده شود و طلایی رنگ شوند. قارچ یکی از بهترین مواد برای تهیه غذاهای کم کالری است زیرا کالری یک لیوان قارچ خرد شده، از کالری یک لیوان شیر کم چرب نیز کمتر است و در عین حال، غذا را به یکی از غذاهای کم کالری شکم پرکن تبدیل می‌کند. پاستای آبکش شده را به تابه اضافه کرده و سپس به مقدار دلخواه از سس پستو روی آن بریزید. پاستاها را به آرامی مخلوط کرده و سپس داخل ظرف سرو کنید و روی آن را با پنیر پارمزان تزیین کنید.



پاستا با سس پستو و مرغ

مواد اولیه

- پاستا پنه، بوکاتینی یا لینگوئینی، ۱ پیمانه
- آب، ۴ پیمانه
- سینه مرغ، ۱ عدد
- پودر پاپریکا، نمک و فلفل به مقدار لازم
- سیر رنده شده، ۱ حبه کوچک
- روغن زیتون، ۱ قاشق غذاخوری
- روغن ذرت یا روغن آفتابگردان، ۲ قاشق غذاخوری
- سس پستو، به مقدار دلخواه
- پنیر پارمزان رنده شده، به مقدار دلخواه

طرز تهیه پاستا پستو با مرغ

برای درست کردن پاستا پستو با مرغ، ۱ پیمانه پاستا را داخل ۴ پیمانه آب در حال جوش ریخته و مقداری روغن ذرت اضافه کنید. در حین پختن پاستاها، سینه مرغ را با ادویه، روغن زیتون و سیر رنده شده، مزه‌دار کنید. اجازه دهید مرغ به مدت ۲ ساعت در یخچال بماند تا مرینیت شود. می‌توانید سینه مرغ را در دستگاه گریل یا با استفاده از تابه گریل، گریل کنید. پس روغن ذرت باقیمانده را با قلم‌مو کف تابه بکشید و مرغ را به خوبی گریل کنید. پس از آماده شدن مرغ و پاستا، پاستا را آبکش کرده و داخل یک ظرف گود با سس پستو به خوبی مخلوط کنید. سپس پاستا را داخل ظرف سرو ریخته و روی آن برش‌هایی از مرغ گریل شده و پنیر پارمزان بریزید تا پاستا با سس پستو و مرغ شما آماده شود.



در چند خط بخوانید

در این مقاله با طرز تهیه پاستا پستو، یکی از غذاهای کم کالری و لاغر کننده آشنا شدید، البته برای درست کردن پاستا پستو طرز تهیه های متفاوتی وجود دارد و حتی برخی افراد از میوه های کم قند و کم کالری در تهیه این غذا استفاده می کنند که استفاده از آنها بستگی به ذائقه ی هر فرد دارد. همچنین نوع روغنی که برای طبخ این غذا انتخاب می کنید از اهمیت زیادی برخوردار است، چرا که موضوع فقط **خرید روغن خوراکی** نیست، بلکه خرید محصولی است که سلامت شما را تضمین می کنید. با استفاده از روغن ذرت یا روغن زیتون ترانس غنچه، از غذایی که آماده می کنید، لذت ببرید.