

# طرز تهیه پاستا پنه آلفردو به همراه سس مخصوص و دستور پخت ایتالیایی

سس آلفردو یکی از سس‌های محبوب ایتالیایی است و به روش‌های مختلفی تهیه می‌شود که اصیل‌ترین آن‌ها تنها شامل پنیر، سیر، خامه و شیر است. اما زمانی‌که در دستور تهیه پاستا آلفردو، قارچ، مرغ یا سبزیجات را به این سس اضافه کنید، دنیایی از مزه‌های شگفت‌انگیز را تجربه خواهید کرد، که ما در این مقاله به آموزش درست کردن پاستا آلفردو با این مواد خواهیم پرداخت و فوت و فن پنه آلفردو را به شما خواهیم گفت تا بتوانید با تهیه آن، طعم بی‌نظیری را تجربه کنید.

امروزه تنوع بالایی از پاستا در شکل‌ها و اندازه‌های مختلف وجود دارد، از جمله پاستای پنه، فتوچینی، پروانه‌ای، اسپاگتی و ... اما معمولا برای پخت پاستا آلفردو، از پاستای پنه استفاده می‌شود و وقتی صحبت از پاستای آلفردو می‌شود، همه به یاد پنه می‌افتند (در ادامه با طرز تهیه پنه آشنا خواهید شد). حتما درمنوی کافه‌ها و رستوران‌ها نام پاستای پنه آلفردو را شنیده‌اید و آن را امتحان کرده‌اید. اما اگر قصد دارید این غذای لذیذ را در خانه تهیه کنید، می‌توانید در این مقاله طرز تهیه پنه آلفردو را به روشی ساده، فرا بگیرید. در ادامه به آموزش محبوب‌ترین روش یا طرز تهیه پاستا آلفردو می‌پردازیم، اما قبل از هر چیز، اجازه دهید شما را با روش پخت سس آلفردو آشنا کنیم و سپس به طرز تهیه پاستا با سس آلفردو بپردازیم. با ما همراه باشید.

## سس آلفردو

### مواد لازم

- پنیر پارمزان، ۱ و ۱/۲ پیمانه
- خامه پر چرب، ۱ پیمانه
- سیر له شده، ۱ حبه متوسط
- کره گیاهی، ۱/۴ پیمانه
- شیر برای رقیق کردن خامه، ۲ قاشق غذاخوری
- جعفری ریز خرده شده تازه، ۱/۴ پیمانه در صورت تمایل
- نمک و فلفل به مقدار لازم



## طرز تهیه سس آلفردو

ابتدا خامه را با شیر مخلوط کنید تا کمی رقیق شود و سپس در داخل یک تابه گود، کره را با حرارت ملایم ذوب کنید. زمانی که کره ذوب شد، سیر را داخل تابه ریخته و چند ثانیه تفت دهید. در این مرحله از تهیه سس آلفردو پاستا می‌توانید خامه رقیق شده را به آن اضافه کرده و به مدت ۵ دقیقه هم بزنید تا خامه کاملاً با سیر مخلوط شود. باید مخلوط را مکرراً هم بزنید تا خامه نسوزد. پس از ۵ دقیقه می‌توانید پنیر را به خامه اضافه کنید، دقت داشته باشید که پس از اضافه کردن پنیر، باید سس را خیلی سریع هم بزنید. زمانی که پنیر ذوب شد، می‌توانید شعله اجاق را خاموش کرده و در نهایت جعفری را به سس اضافه کنید.

سسی که به این روش تهیه می‌شود، غلیظ است و اگر می‌خواهید سس آلفردو کمی رقیق‌تر باشد می‌توانید به مواد اولیه فوق حدود ۱/۲ پیمانه شیر اضافه کنید. در واقع مقدار شیری که به سس اضافه می‌کنید، تعیین کننده میزان غلظت آن است و در نتیجه هر چه بیشتر باشد، میزان غلظت مواد پاستا آلفردو کمتر خواهد بود. همچنین اگر خامه در دسترس ندارید، می‌توانید خامه را حذف کرده و طرز تهیه سس آلفردو با شیر و آرد بدون خامه را امتحان کنید. در طرز تهیه سس آلفردو با شیر و آرد، به یک پیمانه شیر و دو قاشق آرد احتیاج خواهید داشت و می‌توانید پنیر پارمزان کمتری نیز اضافه کنید تا سس شما سبک‌تر، سالم‌تر و کم‌کالری‌تر باشد. همچنین می‌توانید از طرز تهیه پاستا آلفردو بدون پنیر پارمزان استفاده کرده و پنیر را نیز حذف کنید. در ادامه دستور پخت پاستا آلفردو به دو روش مختلف را بیان می‌کنیم.

## پاستا پنه آلفردو با مرغ و قارچ

یکی از متداول‌ترین انواع پاستا با سس آلفردو، طرز تهیه پاستا آلفردو رستورانی است که با قارچ و مرغ گریل شده سرو می‌شود. بنابراین در اینجا، طرز تهیه پاستا آلفردو با مرغ را آموزش می‌دهیم:

### مواد اولیه

- پاستا پنه، ۲۰۰ گرم
- سینه مرغ، ۱ تکه یا ۳۰۰ گرم
- روغن بدون ترانس غنچه، ۲ قاشق غذاخوری
- قارچ ورقه شده، ۲۰۰ گرم
- سیر له شده، ۱ حبه
- نمک و فلفل به مقدار دلخواه



## طرز تهیه پاستا پنه با سس آلفردو و مرغ و قارچ

در این روش از طرز تهیه آلفردو باید ابتدا مرغ را با مقداری روغن بدون ترانس مانند روغن آفتابگردان غنچه، سیر، نمک و فلفل مزه‌دار کنید و اجازه دهید به مدت ۲ ساعت در یخچال استراحت کند. پس از مرینیت شدن مرغ، داخل یک تابه اندکی روغن ریخته و سپس قارچ‌ها را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا آب آن‌ها کشیده شده و طلایی رنگ شوند. قارچ‌ها را از تابه خارج کرده و سپس مرغ را با حرارت بالا تفت دهید تا از بیرون ترد و از داخل آبدار شود. پس از ۵ الی ۷ دقیقه مرغ را از تابه خارج کنید.

اگر سس آلفردو را از قبل آماده کرده‌اید، آن را داخل تابه ریخته و با حرارت ملایم گرم کنید و سپس قارچ‌ها و پس از آن پاستا پنه آبکش شده را اضافه کنید. مخلوط را به خوبی هم بزنید تا سس به خورد پاستا برود. پاستا را داخل ظرف سرو ریخته و سینه مرغ گریل شده را برش دهید و روی پاستا بریزید تا پاستا آلفردو با مرغ، آماده سرو شود.

## پاستا پنه آلفردو با اسفناج

یکی از انواع پاستاهای سبزیجات مورد علاقه ما، پاستا پنه آلفردو با اسفناج است. در ادامه با مواد لازم پاستا آلفردو و با طرز تهیه پاستا پنه آلفردو مناسب گیاهخواران آشنا خواهید شد.

### مواد اولیه

- پاستا پنه، ۲۰۰ گرم
- اسفناج، ۲ پیمانه
- روغن ذرت غنچه، ۱ قاشق غذاخوری
- سس آلفردو به مقدار دلخواه
- نمک و فلفل به میزان دلخواه



## طرز تهیه پاستا آلفردو با اسفناج

در آموزش پاستا آلفردو با اسفناج، باید همزمان با درست کردن پاستا داخل یک تابه گود، اسفناج‌ها را اندکی حرارت دهید تا آب آن‌ها کشیده شود. سپس یک قاشق غذاخوری روغن ذرت غنچه را داخل تابه ریخته و اسفناج‌ها را کمی تفت دهید، پس از ۱ الی ۲ دقیقه می‌توانید سس آلفردو که از قبل آماده کرده‌اید را به اسفناج اضافه کنید. مخلوط را به خوبی هم زده و در نهایت پاستا پنه آبکش شده را به سس آلفردو اسفناج اضافه کنید. این روش

درست کردن پاستا آلفردو، برای گیاهخواران ایده‌آل است. اما اگر وگان هستید و نمی‌توانید پاستا آلفردو با شیر را تهیه کنید و به دنبال دستور پاستا آلفردو بدون خامه و شیر هستید، می‌توانید از شیرسویا برای تهیه ماکارونی با سس آلفردو استفاده کنید که اتفاقاً طعم بسیار خوبی هم دارد و با رژیم افراد وگان سازگار است.



در این مقاله با دو روش درست کردن پاستا آلفردو آشنا شدید. البته ممکن است با جستجو در اینترنت، چند دستور پخت پاستا پنه آلفردو متفاوت مانند پاستا آلفردو با پنیر پیتزا نیز پیدا کنید، زیرا طریقه درست کردن پاستا آلفردو در جاهای مختلف جهان کمی متفاوت است که اصل آن به ایتالیا برمی‌گردد. اما همانطور که در میان مواد اولیه مشاهده کردید، ما در درست کردن پاستا آلفردو از مقدار بسیار کمی روغن نیز برای تفت دادن اسفناج و قارچ و همینطور مرینیت کردن مرغ استفاده کردیم. با توجه به اینکه روغن از جمله مواد اولیه مهم در تهیه انواع غذاهاست، پیشنهاد می‌کنیم برای خرید روغن خوراکی همواره محصولی را انتخاب کنید که فاقد ترانس و کلسترول و سرشار از اسیدهای چرب ضروری باشد.