



مواد لازم:

- | | |
|--|---------|
| ۱. روغن زیتون/کانولا | 2 ق س |
| 2. پیاز بزرگ ریز خرد شده | 1 عدد |
| 3. قارچ خرد شده | 2 فنجان |
| 4. بروکلی خرد شده | 2 فنجان |
| 5. کدو خرد شده | 2 عدد |
| 6. سس ماکارونی یا گوجه رنده شده یا رب گوجه | 7 فنجان |
| 7. پودر سیر | 1 ق چ |
| 8. پونه خشک | 1 ق چ |
| 9. ریحان خشک شده | 1 ق چ |
| 10. سس سویا | 3 ق س |
| 11. ارده برای ایجاد حالت خامه ای | 1 فنجان |

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| نصفه یک لیمو | 12. آب لیمو ترش |
| 9 فنجان | 13. ماکارونی (ترجیحاً شکل دار) |
| 4 لیتر | 14. آب برای جوشاندن ماکارونی |
| 1 ق س سرپر | 15. نمک |



طرز تهیه:

ابتدا مقداری روغن در یک ماهیتابه عمیق ریخته و اجازه می دهید تا داغ شود، سپس پیاز و قارچ را درون ماهیتابه ریخته و برای مدت 2 دقیقه سرخ می نمایید، سس سویا را به قارچ و پیاز اضافه کرده و برای 5 دقیقه بیشتر تفت می دهید.

در حینی که پیاز و قارچ سرخ می شوند، قابلمه بزرگی را بر روی حرارت قرار داده و به اندازه 4 لیتر درون آن آب می ریزید و به آن نمک اضافه کنید و اجازه دهید تا به جوش بیاید.



سس ماکارونی به اضافی کلیه ادویه ها و سبزیجات باقی مانده را در ماهیتابه عمیقی ریخته و در ماهیتابه را گذاشته و اجازه می دهید به مدت 15 دقیقه با شعله آرام بپزد تا زمانی که سبزیجات تردی خود را حفظ کنند اما کمی هم نرم شوند؛ در این حالت زیر شعله را خاموش می نمایید.



در مرحله بعد ارده (گریکنجد) و آب لیمو ترش را بر روی سس پاستا ریخته و خوب مخلوط می نمایید.

دقت نمایید که باید در این حین، پاستا را در حین جوشیدن هم بزنیید تا به هم نچسبند؛ پس از گذشت زمان لازم (بین 15-20 دقیقه) پاستا را آب کش کرده و با سس پاستا خوب مخلوط می نمایید. غذا حاضر است!



این پاستای لذیذ را می توان با سالاد سبزیجاتی که بر روی آن سرکه شیرین ریخته و با اضافه کردن مقداری بادام زمینی آن را کامل نموده اید نوش جان نمایید. در کنار این غذا می توانید از باگت های تست شده که سطح آنها را با روغن زیتون با طعم سیر و آویشن پوشانده اید استفاده نمایید.