

معكرونة الرافيولي الذهبية المشوية



إعداد

المكونات

1. لتحضير معكرونة الرافيولي: يُمزج الدقيق والملح في وعاء مزج ويُضاف البيض مع التحريك وزيت الزيتون وثم تُعجن العجينة إلى أن تصبح متماسكة وشديدة، أو يمكن استعمال خلاط مصمم لتحضير العجين مع الملحقات الخاصة بالعجن.
2. توضع العجينة في كيس بلاستيكيّ ثم في البرّاد لمدة 30 دقيقة.
3. لتحضير الحشوة: يُسخّن الزيت النباتي في مقلاة متوسطة الحجم ويُضاف اللحم المفروم ويُقلّى مع التحريك إلى أن يصبح نصف مطهو. يُضاف البصل والفطر بعدئذٍ وتُقلّى المكونات مع التحريك لمدة 5 دقائق.
4. يُضاف الماء ومرقة الدجاج ماجي والبقدونس وتُطهى إلى أن تتشرب المكونات كل السوائل. تُرفع القدر على النار وتترك لتبرد قليلاً ثم تُمزج الموتزاريلا مع المكونات وتوضع جانباً.
5. لجمع الرافيولي، تُقسم عجينة المعكرونة الطازجة إلى قسمين متساويين. بواسطة شوبك خشبيّ أو شوبك معكرونة وعلى سطح مغطى بالدقيق، تُمدّ كل قطعة من العجينة حتى تبلغ سماكتها 1 إلى 2 ملم. تُقطع العجينة إلى مربّعات 5 سم x 5 سم.
6. توضع نصف ملعقة كبيرة من الحشوة في وسط العجينة المقطوعة. يُدهن البيض على أطراف العجينة الأربعة بواسطة الفرشاة ثم توضع قطعة عجينة أخرى فوقها وبواسطة شوكة يتم الضغط على الأطراف الأربعة لختم الرافيولي. يُعاد التكرار للحشوة والعجينة المتبقية.
7. يُحمى الفرن على حرارة 190 درجة مئوية وتوضع الصفيحة المشبّكة على ارتفاع متوسط.
8. تُغطّى الرافيولي بمزيج البيض المخفوق ويُرشّ عليها الكعك المطحون.
9. توضع الرافيولي على ورقة خبز وتخبز في الفرن لمدة 15 - 20 دقيقة إلى أن يصبح القسم الأعلى والأدنى ذهبيين قليلاً.
10. تُزال الرافيولي من الفرن وتُقدّم مباشرة مع الصلصة المفضّلة لديك.

■ أكواب دقيق

■ م ص ملح

■ قطع بيض مخفوق قليلاً

■ م ك زيت زيتون

■ غ ماء

■ م ك زيت نباتي 1/2 2/1

■ غ لحم مفروم

■ متوسط بصل

■ غ فطر، مقطّع إلى شرائح

■ م ك كوب ماء 1/4 4/1

■ مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®

■ م ك بقدونس، مفروماً

■ كوب جبنة موزاريلا، مقطّعة إلى مكعبات صغيرة

■ قطعة بيض مخفوق قليلاً

■ كوب فتات الخبز المجفف الناعم (خبز البانكو خيار جيد)

30 الدقائق

أشخاص 8

36.38 غ

Carbohydrates

319.57 كيلو سعرة حرارية

Energy

11.46 غ

Fats

25.2 غ

Fiber

غ 16.79	Protein
غ 11.4	Saturated Fats
مغ 1020.72	Sodium
غ 31.2	Sugars