



पास्ता प्रिमभेरा

पारिवारिक मैत्री

शाकाहारी - लो फ्याट

सामग्रीहरू

दिने: 8

तयारी गर्ने समय: 5 मिनेट

पकाउने समय: 25 मिनेट

- 1 पाउण्ड पास्ता (सिफारिस गरिएको रोटिनी वा पेन्ने)
- 1 ठूलो जुचीनी (वा 2 सानो)
- 1 मिश्रित सब्जी, 14.5 औंस, सुकेको
- 1 गोलभेंडा काट्न सक्नुहुन्छ, 14.5 औंस, सुकेको
- 1/3 कप पर्मेसन चीज, काटिएको
- 1/4 कप दूध
- 1 चिया चम्चा लसुनको धुलो
- 1 चिया चम्चा इटालियन मसला

निर्देशन

1. जुचीनी काट्नुहोस् र अलग राख्नुहोस्।
2. प्याकेजको निर्देशनअनुसार पास्ता उमाल्नुहोस्।
3. पास्ता सकिनुभन्दा तीन मिनेटअघि, उमालेको पानीमा काटिएको जुचीनी राख्नुहोस्।
4. 1 कप पास्ता पानी सुरक्षित गर्नुहोस्। पास्ता र जुचीनीलाई छान्नुहोस्।
5. पास्ता, जुचीनी र 1 कप पानीलाई भाँडोमा फिर्ता गरेर मध्यम तापमा राख्नुहोस्।
6. मिश्रित सब्जीहरू, गोलभेंडा, दूध, चीज र मसालाहरू राख्नुहोस्।
नमिसिउन्जेल 5-10 मिनेटसम्म हल्लाएर कम तापमा पकाउनुहोस्।