

מתכון אפשריבדיא: פסטה 'פטנט'

מה במתכון? פסטה 'פטנט'

- **עגבניות שרי:** עשירות בטעם, צבע, ויטמין C, חומצה פולית, ליקופן ואשלגן.
- **קטניות:** גרגרי חמוס העשירים בחלבון, בסיבים תזונתיים ובמינרלים - ברזל, אשלגן וסידן.
- **שמן זית:** המכיל חומצות שומן חד-בלתי רוויות. מכיל ויטמין E, בטא קרוטן ונוגדי חמצון חשובים.
- **פסטה – מדגן מלא, או ללא גלוטן*.** דגנים מלאים הם מקור טוב לוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.

* ניתן גם להשתמש בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.



הוראות הכנה

במתכון זה, הרוטב אינו עובר תהליך בישול בחום חיצוני, אלא נחתך כסלט "ומתבשל" בחום של הפסטה המוכנה עם הוצאתה ממי הבישול.

- מכניסים את הפסטה לסיר עם מים רותחים (בעזרת מבוגר) ל-10 דקות, במהלכן מערבבים את הפסטה בכף עץ.
- במקביל לבישול: חותכים את כל הירקות ומכניסים לקערה או תבנית.
- מערבבים את הירקות והקטניות בקערה.
- מסננים בזהירות את הפסטה ומוסיפים לקערת הירקות יחד עם מעט ממי הבישול.
- מתבלים ומערבבים.
- בתיאבון!

מצרכים למנה אחת

- חופן פסטה 'פנה' מקמח מלא*
- 2 עגבניות שרי אדומות
- 2 עגבניות שרי צהובות
- 2 עגבניות שרי כתומות
- כ-1/4 בצל סגול
- 2 עלי בזיליקום
- 3 כפות גרגרי חמוס**
- חצי כפית פלפל חריף
- 1 כף שמן זית
- 1 כפית חומץ בלסמי
- מעט מלח מועשר בIOD
- מעט פלפל שחור גרוס

* ניתן להחליף בפסטה ללא גלוטן עשירה בסיבים תזונתיים.
** ניתן להשתמש בקטניות משימורים אך מומלץ להשתמש בקטניות מבושלות או בשקיות של קטניות מוקפאות.

[\(לתכנון כמויות המצרכים הדרושים ניתן להיעזר בטבלה שבקובץ להורדה כאן\)](#)

בתיאבון!