



# מתכון אפשריבריא: 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!