

# طرز تهیه پاستا

پاستا یکی از انواع غذاهای بسیار محبوب و پر طرفدار در سراسر جهان است که با دستورهای بسیار متنوعی تهیه می شود. این غذای خوشمزه مانند لازانیا اصالتی ایتالیایی دارد و به دلیل طعم خوبش در سراسر جهان به عنوان یک غذای بین المللی شناخته می شود. در این مطلب، دستور یکی از پر طرفدارترین پاستاها که چیکن پاستا یا به زبان فارسی پاستای مرغ نام دارد را آماده کرده ایم، اگر غذاهای مثل لازانیا و ماکارونی را می پسندید توصیه می کنیم حتما پاستا را هم درست کنید، چون مطمئنا از این غذای خاص و خوشمزه هم خوشتان خواهد آمد.

مواد لازم برای ۴ نفر	
پاستا	۴۰۰-۵۰۰ گرم
قارچ	۲۰۰ گرم
سینه مرغ	۱ عدد
شیر	۱ فنجان
سیر	۱ حبه
آب مرغ	۱ لیوان
پنیر پارمزان	$\frac{1}{4}$ فنجان
آرد سفید	۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه	به اندازه کافی
جعفری و روغن	به اندازه کافی

## طرز تهیه پاستا

### مرحله اول

برای تهیه پاستای ساده و خوشمزه با مرغ ابتدا سینه مرغ را پس از خارج کردن استخوان ها به قطعاتی به شکل نواری خرد می کنیم به این صورت که عرض قطعات مرغ بین یک تا دو سانتی متر و طول آنها حدود ۴ سانتی متر باشد.

**نکته:** خرد کردن سینه مرغ به صورت بالا برای زیباتر شدن غذا است و

در صورت تمایل می توانیم آنرا به صورت دلخواه خرد کنیم.

## مرحله دوم

پس از اینکه قطعات مرغ را خرد کردیم آنها را کنار می گذاریم. در ادامه قارچ ها را نیز پس از شستشو به صورت ورقه ای خرد می کنیم و کنار می گذاریم. در این مرحله قارچ را به همراه کمی روغن مایع داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم.

## مرحله سوم

سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می دهیم. در ادامه قارچ را کمی تفت می دهیم تا آب آن به طور کامل تبخیر شود، سپس قطعات مرغ را به همراه مقداری نمک و فلفل سیاه به قابلمه اضافه می کنیم و کمی تفت می دهیم.

## مرحله چهارم

در این مرحله تفت دادن را تا زمانی که رنگ گوشت مرغ به خوبی تغییر کند و کمی سرخ شود ادامه می دهیم، سپس تابه حاوی قارچ و مرغ تفت داده شده را از روی حرارت کنار می گذاریم. در ادامه به سراغ آماده کردن سس پاستا می رویم.

## مرحله پنجم

برای این منظور یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می دهیم و آرد را به همراه کمی روغن مایع یا کره به قابلمه اضافه می کنیم ، آرد را کمی تفت می دهیم تا تغییر رنگ دهد و رنگش کرمی شود، سپس شیر را کم کم اضافه می کنیم.

**نکته:** حتما باید صبر کنیم تا عطر خوشایند آرد خارج شود، سپس شیر را اضافه کنیم.

## مرحله ششم

حالا سس را به صورت متداوم هم می زنیم تا سس به جوش بیاید و کمی غلیظ شود، سپس آنرا کنار می گذاریم. در ادامه یک قابلمه پر از آب روی حرارت زیاد قرار می دهیم و اجازه می دهیم آب به سرعت به نقطه جوش برسد.

## مرحله هفتم

سپس سیر را به همراه مقداری نمک و روغن مایع داخل قابلمه می ریزیم. در ادامه پاستاها را داخل قابلمه می ریزیم و اجازه می دهیم نرم و قابل خوردن شوند. توجه داشته باشید که زمان پخت هر نوع پاستا روی بسته آن نوشته شده است.

## مرحله هشتم

البته معمولا زمان پخت پاستا ۵ تا ۱۰ دقیقه می باشد. پس از اینکه پاستا آماده شد، یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می دهیم سپس آب مرغ را به همراه مرغ و قارچی را که در مرحله دوم کنار گذاشته بودیم به قابلمه اضافه می کنیم.

## مرحله نهم

در ادامه پاستا را به قابلمه اضافه می کنیم و سس پاستا را نیز به همراه نیمی از پنیر پامیزان به مواد اضافه می کنیم. حالا مواد پاستا را به آرامی خوب مخلوط می کنیم تا سس به تمام نقاط پاستا برسد و پاستا و سس کاملا یکدست شوند.

## مرحله دهم

در این مرحله درب قابلمه را می گذاریم و اجازه می دهیم به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه پاستا روی حرارت بماند تا به طور کامل آماده شود. در این مدت بهتر است چند بار مواد پاستا را به آرامی زیر و رو کنید تا پاستا سفت نشود یا اینکه ته آن نسوزد.

## مرحله یازدهم

پس از اینکه پاستا آماده شد، آنرا از روی حرارت کنار می گذاریم، سپس داخل یک ظرف مناسب می کشیم. برای تزیین پاستا هم می توانیم از قطعات مرغ، جعفری خرد شده و باقیمانده پنیر پارمزان به همراه گوجه گیلاسی استفاده کنیم.