



PËRGATIT SË BASHKU
NË SHITËPI
USHQEHU SHËNDETSHËM





RECETA E MUAJIT PRILL

ALFREDO PASTA ME PULE
DHE BROKOLLI



🌀 PËRBËRËSIT

500 gr. Gjoks pule
400 gr pasta penne
200 ml ajkë qumështi
(heavy cream) për gatim
100 gr parmezan të grirë
100 gr gjalpë
2 thelba të hudhrës
1 brokoli – 1 freskët



◡◡ PËRBËRËSIT ◡ KRYESORË



MËNYRA E PËRGATITJES SË MISHIT TË PULËS

Pregaditet mishi i pulës duke e marinuar me kripë, piper, 1 lugë vaj ulliri dhe lëng të limonit. Qëndron kështu në frigorifer për së paku një orë. Mëpastaj, në tigan, në vaj ulliri e në temperaturë mesatare fërgohet për 10-15 minuta (deri sa të mos jete mishi ngjyrë pembe brenda por ende i lëngshëm). Kur të skuqet, lihet ne dërrasen punuese të kuzhinës për më së paku 2 minuta – për të pushuar dhe pastaj prehet në madhësi sipas dëshirës.



MËNYRA E PËRGATITJES SË PASTAVE



Të zihen pastat sipas udhëzimeve në ambalazh (zakonisht kjo është 6-9 minuta). Kulloni pastat por ruani gjysmën e ujit. Në enë mesatare për zierje, e vendosni kremën e bardhë, hudhrën e shtypur, gjalpën dhe shtoni kripë dhe piper. Sapo të fillon të vlon, e largoni enën nga nxehtësia. Pastat i vendosni në ujin e ruajtur më parë dhe e shtoni gjysmën e parmezanit dhe e perzieni mirë. Mandej e shtoni kremën e bardhë dhe gjysmën e mbetur të parmezanit dhe e perzieni tërë masën për 3-5 minuta. Shtoni në fund edhe copat e mishit të pulës.



HA PAT PËR PËRGATITJEN E BROKOLLIT

Brokollit pastrohet mire,
Brokoli pastrohet mirë,
ndahet në lule më të vogla
dhe zihet në avull për disa
minuta. Kripuset pak dhe
sipas dëshirës i shtohet një
lugë vaj ulliri dhe lëng limoni.





UDHËZIMET E FUNDIT (MË TË RËNDËSISHME)

Edhe nëse i keni të gjithë përbërësit dhe i përmbaheni të gjitha udhëzimeve me përpikmëri – kjo nuk do të bëjë këtë drekë një DREKË FAMILJARE. Prandaj, shpërndani rolet në mes të gjithë anëtarëve të familjes, ku secili anëtar merr pjesë ne përgatitjen e ushqimit (konfirmimi kërkohet me foto). Diskutoni benefitet e secilit përbërës që e përdorni – mbani një ligjeratë/orë të shkurtër për benefitet e të ushqyerit të shëndetshëm.

Shtroni tryezën dhe shijoni drekën familjare.

}} KJO PJATË DUHET TË
SERVOHET ME SALLATË
TË FRESKËT –
SHFRYTËZONI PERIMET
E FRESKËTA DHE
SEZONALE.



DETYRA E FUNDIT

Bëni foto gjatë përgatitjes dhe foto të pjatës së servuar. Fotot do të postohen në web faqen dhe mediat sociale të shkollës.



KËNAQUNI ME KOHËN TUAJ ME FAMILJE DHE
PËRGATITNI USHQIM TË SHËNDETSHËM

QËNDRONI NË SHTËPI ME
SHËNDET TË PLOTË!