

صلصة بولونيز قليلة الطماطم

حصص
٤

المكونات

- ١ ملعقة كبيرة من الزيت
- ٤٠٠ ج لحم مفروم
- ½ بصلة كبيرة مقطعة
- ½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحون (إختياري)
- ١ جزر مقطعة
- ١ عود كرفس مقطع بعناية
- ١ فص ثوم مقطع
- ١ مكعب مرق لحم او دجاج (قليل الملح)
- ١٠٠ مل من الطماطم المهروسة
- ١٠ ج من الريحان الطازج

طريقة التحضير

١. قومي بتسخين الزيت في مقلاة و قومي بقلي البصل و الجزر و الكرفس لمدة ٥ دقائق ثم اضيفي الثوم و استمري بالقلي لمدة دقيقة اضافية
٢. ضعي اللحم المفروم في القدر و قومي بتقليبه و تفتيته بالملعقة الخشبية
٣. ضعي مكعب المرق مع الطماطم المهروسة و الريحان و جوزة الطيب (إختياري) و الملح و الفلفل الاسود
٤. اتركي الخليط حتي ينضج علي نار هادئة لمدة ساعة مع استخدام غطاء مع ترك فتحة للبخار و من ثم تقدم مع المعكرونة مع خبز الثوم.

البوتاسيوم

الملح

الفوسفور