

شعرية بصوص الطماطم مع كرات اللحم



إعداد

1. تبلي اللحم المفرومة بخلاطة ماجي للكفتة وشكليها على شكل كرات صغيرة مثل الكفتة .
2. اخلطي الطماطم والصلصة والماء في الخلاط لتحضير الصوص .
3. شوي الشعرية في طاسة مع الزبدة ليصبح لونها ذهبي وارفعيها من النار .
4. في نفس الطاسة شوي البصل حتي يصفر ثم اضيفي كرات اللحم حتي تحمر من كل الجهات .
5. ضيفي صوص الطماطم حتي الغليان ثم اضيفي الشعرية واطريها 20 دقيقة حتى النضج .
6. للتقديم ضعي كرات اللحم فوق الشعرية وزينيها بالبقدونس .

المكونات

- متوسط بصل، مقطع ناعماً
- غ لحم غنم مفروم
- مغلف خلاطة الكفتة من ماجي®
- متوسطة طماطم، مقطعة إلى مكعبات
- م ك صلصة الطماطم
- كوب شعرية
- أكواب ماء
- م ك 1/2 2/1 زبدة بدون ملح
- م ك بقودونس طازج

40 الدقائق ⌚

4 حصص ⊕

45.17 غ	الكربوهيدرات
347.05 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
7.5 غ	الدهون
67.4 غ	الأساسية
30.32 غ	بروتين
43.2 غ	الدهون المشبعة
143.23 مغ	صوديوم
13.89 غ	السكريات