

طبق نيوكي بالأعشاب مع صلصة الطماطم



المكونات

- غ بطاطا
- غ دقيق أبيض (دقيق الخبز)
- م ك ريحان طازج
- م ك بقدونس طازج
- غ بيض مخفوق جيداً
- غ زيت الذرة
- غ طماطم، مقطّعة إلى مكعبات
- غ مرقة الخضروات ماجي
- غ ماء
- غ بصل، مقطّع ناعماً
- غ بصل أخضر مقطّع
- م ك زيت السمسم
- غ الفلفل الحار والفلفل الحار والأحمر
- م ك ريحان طازج
- غ فلفل أسود مطحون
- غ أوراق الكزبرة المقطّعة

إعداد

1. لتحضير النيوكي، تُخبز حبّات البطاطا لمدة تتراوح بين 35 و40 دقيقة أو حتى تنضج. تُقشّر، تُهرس وتُمزج مع الدقيق والحبق والبقدونس والبيض، لتشكيل عجينة طريّة. تُقسّم العجينة إلى 3 أجزاء متساوية؛ يُلف كلّ منها على شكل نقانق، ويُقطّع بواسطة الجهة الخلفية من
2. تُطهى قطع النيوكي ضمن مجموعات. يُضاف ربعها تقريباً إلى الماء المغلي ويُطهى لمدة 2-3 دقائق إلى أن تطفو على السطح. تُرفع عن النار بواسطة ملعقة مشبّكة، وتوضع في وعاء يحتوي على الماء الجليدي. تترك لدقيقة تقريباً، ثم تُصقّى وتُجفف عبر التريبت عليها بواسطة ور
3. بعد طهي قطع النيوكي وتبريدها، تُجمع في وعاء ثم تُغطّى بورق النيلون للتغليف وتُبرّد لاستخدامها عند الحاجة.
4. لتحضير الصلصة، تُغمّس الطماطم في الماء المغلي لمدة 30 ثانية لتنفصل عن قشرتها، ثم في الماء البارد لتصبح نضرة، ثم تُصفى وتُزال القشرة عنها. تُقطّع الطماطم إلى أرباع، وتُنزع بذورها، وتُفرم فرماً ناعماً وتوضع في وعاء. يُمزج مكعباً ماجي مع الماء الساخن وتُضاف
5. عندما تكون جاهزاً للتقديم، ضعي جنوكتشي في صينية خبز، ثم دهنها بزيت الزيتون، واخزيها في الفرن حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ومقرمشاً من الجانبين. تُصقّى على ورق المطبخ وتُحمّى، وتُرتدي صلصة الطماطم الدافئة وتُقدّم.

⌚ 45 الدقائق

⊕ 6 حصص

65.66 غ	الكربوهيدرات
389.91 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
86.8 غ	الدهون
1.7 غ	الأساسية
13.62 غ	بروتين
98.1 غ	الدهون المشبعة
53.04 مغ	صوديوم
10.2 غ	السكريات