

معكرونة فوسيلي نابوليتانا بالخضروات



إعداد

1. تُسلق المعكرونة ثم تُصفى وتُوضع جانباً.
2. في نفس الوقت وفي مقلاة عميقة، تقلي الخضروات في زيت الزيتون حتى تطرى ويُصبح لونها ذهبياً. تُضاف صلصة نابوليتانا من ماجي® وتترك على نار متوسطة إلى هادئة لمدة 10 دقائق.
3. تُضاف المعكرونة وتُحرك جيداً مع كل المكونات ثم تُقدم في طبق ويُرش عليها جبنة البارميزان.

المكونات

- غ شرائح اللانزيا
- متوسط باذنجان مقشر ومقطع
- كبير كوسا مقطعة إلى مكعبات
- علبة فطر، مقطع إلى شرائح
- م ك زيت زيتون
- غ جبنة بارميزان مبشورة
- إناء صلصة نابوليتانا من ماجي®

35 الدقائق

6

63.27 غ	Carbohydrates
399.74 كيلو سعرة حرارية	Energy
10.08 غ	Fats
75.5 غ	Fiber
14.26 غ	Protein
38.2 غ	Saturated Fats
161.5 مغ	Sodium
10.56 غ	Sugars