

إنها طبقة رائعة من المعكرونة أو *SoulFood Greenhouse* تستخدم هذه الوصفة الطماطم الكبيرة من فريك الذرة (عصيدة من دقيق الذرة) أو السمك أو الدجاج أو فريتاتا.



Jani

H.

:

--
--
--

الصورة مصدر الرغبة

- ملعقة صغيرة سكر ½
- رقائق فلفل أحمر (اختياري)
- ملعقة صغيرة من الزعتر أو التوابل الإيطالية 1
- طن زيتون أو زيت نباتي 2

التعليمات:

1. اغسل يديك جيدًا لمدة 20 ثانية.
2. سخن الفرن إلى 425 درجة فهرنهايت. قم بتبطين صفيحة خبز مطوية بورق (عريض للغاية ، شديد التحمل ، إن أمكن).
3. رتبي أسافين الطماطم على صفيحة الخبز ونثر حلقات البصل والثوم فوقها. يتبل بالملح والفلفل الأحمر أو الأسود. والسكر والأوريغانو أو التوابل الإيطالية. رش عليه زيت الزيتون.

4. تحمص لمدة 15 دقيقة مع التقليب. استمر في الطهي لمدة 5-10 دقائق أخرى.
5. أخرجها من الفرن واجمعي حواف القصدير لتشكيل وعاء حتى تتجمع الصلصة في المنتصف. تصب على المعكرونة أو ملعقة فوق الدجاج أو السمك أو البيض.

✓ (أو أكثر) 4

وصفات 137 سعرًا حراريًا لكل

Jani

H.

[بواسطة](#) يقدم

تكييفها



2022 © حقوق النشر Jani H. Leuschel