

!طبق دسم قليل الدسم يستخدم كوجبة أو كطبق جانبي. السبانخ يتخذن الصلصة ويضيف الفيتامينات والألياف



:حصى الذرة (بولينتا) مع السبانخ والفطر صلصة الطماطم المكونات

- أكواب ماء 3
- (ملعقة صغيرة ملح (استخدام مقسم
- كوب فريك ذرة سريع الطهي 1
- ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت نباتي 2
- بصل كبير مفروم
- (علبة طماطم (14 أونصة 2
- علبة سبانخ 1
- علبة فطر صغيرة
- نصف كوب جبن بارميزان أو نصف كوب جبن موزاريلا
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر أو الأسود

التعليمات:

1. في قدر كبير ، أحضر الماء ونصف ملعقة صغيرة من الملح حتى يغلي. أضف الحبيبات ببطء. (سوف تتناثر وتغلي إذا تمت إضافتها بسرعة كبيرة). اخفض الحرارة واتركها على نار هادئة مع التحريك كثيراً لمدة 15-20 دقيقة حتى تصبح طرية.
2. في غضون ذلك ، سخني الزيت في مقلاة كبيرة. يضاف البصل وبطهي حتى شفافة. أضيفي الطماطم والملح والفلفل واتركيه حتى يغلي. انخفض الحرارة يُترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة ، حتى يتخّن قليلاً. أضف السبانخ والفطر. طهي 3 دقائق أخرى. تذوق واضبط التوابل.
3. ملعقة فريك في وعاء. ضعي فوقها خليط الطماطم والسبانخ ورشي عليها 1 طن من جبن البارميزان أو 2 طن من جبن الموزاريلا.

تم ✓

وصفات 240 سعراً حرارياً بسخاء لكل وجبة

Jani

H.

[بواسطة يقدم](#)

تكييفها

