

على الويب ، مما يجعل صلصة لذيذة ومغذية مستوحاة من آسيا من [Cooking Matters](#)® هذه الوصفة مقتبسة من موقع زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا

المعكرونة مع صلصة زبدة الفول السوداني



الصورة: شاركنا

:المكونات القوية

- عبوة واحدة (16 أونصة) من القمح الكامل أو المعكرونة العادية (السباغيتي)
- كوب من زبدة الفول السوداني
- كوب من الماء الدافئ
- كوب من صلصة الصويا منخفضة الصوديوم
- عصير التفاح الخل
- ملاعق صغيرة من السكر 4
- كيس واحد من الخضار المجمدة ، مثل البروكلي أو البازلاء

المكونات الاختيارية

- رقائق الفلفل الأحمر .

التعليمات:

1. في قدر كبير يوضع الماء ليغلي حتى تغلي المعكرونة .
2. قم بإذابة الخضار المجمدة قليلاً في الميكروويف لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. 3. أضف المعكرونة إلى الماء المغلي.
4. أثناء طهي المعكرونة ، اخلطي زبدة الفول السوداني والماء الدافئ في وعاء متوسط الحجم. يقلب في صلصة ناعمة ورقيقة.
5. أضف صلصة الصويا والخل والسكر إلى الوعاء. امزج حتى يذوب السكر. في حالة الاستخدام ، أضيفي رقائق الفلفل الأحمر.
6. قبل أن تنتهي المعكرونة مباشرة من الطهي ، أضيفي الخضار المذابة إلى القدر مع المعكرونة. تُصقّى المعكرونة. والخضار وتُعاد إلى القدر.
7. صبي صلصة الفول السوداني على المعكرونة والخضار. إرم للجمع. قدميها دافئة أو باردة .

يقدم 8 ✓

سعة حرارية لكل حصة

ملاحظات .

عند إضافة الصلصة إلى المعكرونة والخضار ، يمكنك أيضًا إضافة بروتين مطبوخ ، مثل مكعبات التوفو أو مكعبات الدجاج.

قم بتتبيل الصلصة بنصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم أو الزنجبيل.

Jani بواسطة

[تعديلها](#) H.

موقع إلكتروني يعرض وصفات مع مكافآت غذائية، [Hall by Jani](#)

