

खाना वा साइडको रूपमा सेवा गर्नको लागि हार्दिक कम फ्याट डिश। पालकले चटनीलाई गाढा बनाउँछ, भिटामिन र फाइबर थप्छ!



पालक-मशरूम टमाटर चटनी संग कोर्न ग्रिट (पोलेन्टा) सामाग्री:

- 3 कप पानी
- ½ चम्मच नुन (विभाजित प्रयोग)
- 1 कप द्रुत पकाउने मकैको
- 2 चम्मच जैतून वा वनस्पति तेल
- ½ ठूलो प्याज, काटिएको
- 2 डिब्बा टमाटर ( 14 औंस)
- 1 केन पालक
- 1 सानो केन च्याउ
- ¼ कप परमेसन चीज वा ½ कप मोजारेला चीज

- ¼ चम्चा रातो वा कालो मिर्च

### निर्देशनहरू:

1. ठूलो सस प्यानमा, पानी र ¼ चम्चा नुन उमाल्नुहोस्। बिस्तारै ग्रिटहरू थप्नुहोस्। (धेरै छिट्टै थपियो भने तिनीहरू छिन्छन् र उमाल्छन्।) तातो कम गर्नुहोस् र उमालेर, प्रायः 15-20 मिनेटको लागि, नरम नभएसम्म हलचल गर्नुहोस्।
2. बीचमा, ठूलो स्किलेटमा तेल तताउनुहोस्। प्याज थप्नुहोस् र पारदर्शी नभएसम्म पकाउनुहोस्। टमाटर, नुन र काली मिर्च थप्नुहोस्, र फोडा ल्याउनुहोस्। कम गर्मी; थोरै गाढा नभएसम्म 15 मिनेट उमाल्नुहोस्। पालक र मशरूम थप्नुहोस्; अर्को 3 मिनेट पकाउनुहोस्। स्वाद र सिजनहरू समायोजन गर्नुहोस्।
3. एक कटोरामा चम्चा ग्रिट्स। टमाटर-पालक मिश्रणको साथ माथि र 1 टी परमेसन वा 2 टी मोजारेला छर्काउनुहोस्।

- ✓ 4 सेवा गर्दछ, उदारतापूर्वक
- ✓ 240 क्यालोरी प्रति सेवा

रेसिपीहरू Jani H. Leuschel, MS, NDTR

पोषण र आहारशास्त्री प्राविधिक, प्रमाणित) द्वारा बनाईएको वा रूपान्तरित) जसले

[जानी द्वारा फूड हलमा](#) सहितको रेसिपीहरू प्रस्तुत गर्ने वेबसाइट

|

