

دا ترکیب د سول فود گرین هاوس څخه لوی رومیان کاروي. دا د پاستا،

جوار گریب (پولینتا)، کب، چرگ، یا فریتاتا

لپاره خورا بنه ټاپ کوي.



د عکس کریبیت: جانی ایچ لیوشیل تنور کي پخه

## شوي

### اجزا:

- له 2 څخه تر 4 پورې لوی رومیان، سور شوي، په منځني توتو کې پرې شوي
- متوسط پیاز، په حلقو کې پرې شوي 1
- له 2 څخه تر 3 د لېسن لونگ، څلورمه برخه یا نږدې کټ شوي
- مرچ او مالگه د خوند لپاره
- کاشو غه بوره ½
- (د سره مرچ فلیکس (اختیاري ½ t
- چمچ اوریگانو یا ایټالوی مصالحي 1
- د زیتون یا سبزیجاتو غور 2

### لارښوونې:

1. لاسونه د 20 ثانیو لپاره په بنه توگه وینځئ.
2. (مخکې گرم کړئ. د ورق سره د پخولو شیت لین کړئ (اضافي پراخه، درنه دنده، که امکان ولري F تنور تر 425.
3. د رومي پوتکي د پخلي په شیت کې تنظیم کړئ او د پیاز حلقې او هوربه په سر باندې ویشئ. د مالگې، سور یا تور، مرچ، بوره، او اوریگانو یا ایټالوی موسم سره موسم. د زیتون غور سره وریځئ.
4. د 15 دقیقو لپاره وخورئ او وخورئ. د 5-10 دقیقو لپاره پخلی ته دوام ورکړئ.

د تنور څخه لیرې کړئ او د ورق څنډې راټول کړئ چې یوه کڅوړه جوړوي ترڅو ساس په مینځ کې بند شي. 5. په پاستا یا چمچ د چرگانو، کب یا هگیو په سر کې واچوئ

✓ یا ډیر (خدمت کوي) 4

✓ کالوري په هر خدمت کې 137

تغذیه او غذایی تکنیشین، تصدیق شوي لخوا جوړ شوي یا تطبیق MS، NDTR، ترکیبونه چې د جانی ایچ لیوشیل کی بلاگ کوي

[د جانی لخوا د فوډ هال](#)، یوه ویب پاڼه چې د تغذیې

بونس سره ترکیبونه وړاندې کوي



د چاپ حق © 2022 جانی ایچ لیوشیل