

!د خوارو يا اړخ په توگه د خدمت کولو لپاره د زړه تيب غور دښ. پالک ساس گرموي، ويټامينونه او فايبر زياتوي



د پالک - مشروم ټماتو ساس سره د جوار گريټس (پولينټا) اجزا

- پيالې اوبه 3
- (کاشو غه مالگه (ويشلي کارول ½
- پياله د جوار جوار گړندۍ پخه کړئ 1
- د زيتون يا سبزيجاتو غوري 2
- لوی پياز ، کټ شوي ½
- (کين روميان) 14 اوز 2
- کين پالک 1
- کوچنۍ کين مشروم 1
- پياله پيرميسن پنير يا ½ کپ موزاريل پنير ¼
- کاشو غه سور يا تور مرچ ¼

لارښوونې:

1. په يوه لوی ساس پین کې اوبه او ¼ کاشو غه مالګه د جوش لپاره راوړئ. په تدریجي ډول پوټکي اضافه کړئ. (که چېرې ډیر ګړندی اضافه شي نو دوی به توی شي او جوش شي.) تودوخه ټیټه کړئ او وخورئ، ډیری وختونه د 15-20 دقیقو لپاره وخورئ، تر هغه چې نرم شي.

2. په عین وخت کې، په یوه لوی کڅوړه کې غوړ ګرم کړئ. پیاز اضافه کړئ او تر شفافیت پورې پورې پخوئ. رومیان، مالګه او مرچ اضافه کړئ، او جوش ته راوړئ. ټیټ حرارت؛ تر 15 دقیقو پورې وخورئ، تر هغه چې یو څه غوړ شوی وي. پالک او مشروم اضافه کړئ؛ نور 3 دقیقې پخلی کړئ. مصالحي وخورئ او تنظیم کړئ.

3. T یا 2 Parmesan چمچ په یوه کڅوړه کې پخه کړئ. درومیانو - پالک مخلوط سره پورته کړئ او د 1. موزارینا سره ویشئ.

- ✓ خدمت کوي، په سخاوت سره 4
- ✓ کالوري په هر خدمت کې 240

تغذیه او غذایی تکنیشین، تصدیق شوي لخوا جوړ شوي یا تطبیق MS، NDTR، ترکیبونه چې د جاني ایچ لیوشیل کې بلاګ کوي
[د جاني لخوا د فوډ هال](#)، یوه ویب پاڼه چې د تغذیې بونیوز سره ترکیبونه وړاندې کوي.

