

تم تقديم جميع الوصفات من قبل فريق التغذية في جوش.

وصفة البولونيز:

المكونات:

- 500 جرام من اللحم المفروم
- 1 بصلة مفرومة
- 2 ساق الكرفس المفروم
- 2 جزر مفروم
- 2 فص ثوم
- زيت الزيتون
- مكعب المرق مع 100 مل من الماء
- معجون الطماطم
- الملح و الفلفل والأعشاب مخلوطة

هذه الوصفة تخدم 4.

التعليمات:

1. اقلي الثوم والبصل والجزر والكرفس في الزيت لمدة خمس دقائق على نار عالية. قم بتخفيض الحرارة وضع الغطاء فوق القدر لمدة عشرين دقيقة.
2. أضف اللحم المفروم حتى ينضج.
3. بعد ذلك أضف مكعب المرق والماء ومعجون الطماطم والأعشاب المخلوطة والملح والفلفل الى القدر. قم بغلي الطعام على نار عالية لمدة دقيقتين.
4. اخفف النار وضع الغطاء فوق القدر لمدة ١.٥ ساعة. اقلب الطعام من حين لآخر.
6. قبل أن تقدم الطعام، ضعه على نار عالية للتخلص من السوائل الزائدة. بعد ذلك قدم الطعام مع الأرز أو المعكرونة أو الخبز.
7. يمكن إعادة تسخين الطعام.