

بولونیایی مرغ

2 قاشق غذا خوری روغن نباتی ...



2 قاشق غذا خوری روغن نباتی

1 پیاز چه ریز ریز شده

1 حبه سیر له شده

1 تره فرنگی خرد شده

500 گرم مرغ چرخ کرده

1 فنجان (400 گرم) گوجه فرنگی خرد شده

1.2 فنجان (125 میلی لیتر) آب

1 قاشق چایخوری شکر نرم

1 قاشق چایخوری سس گوجه فرنگی

1 قاشق چایخوری برگ تازه آویشن

نمک و فلفل به اندازه دلخواه

با استفاده از مرغ یا بوقلمون چرخ کرده می توان سس خوشمزه ای برای ماکارونی تهیه کرد . نوعی که در اینجا شرح می دهیم باری پر کردن داخل ماکارونی درشت خوب است . اگر آویشن تازه در اختیار ندارید ، به جای آن 1.2 قاشق چایخوری آویشن خشک استفاده کنید .

1- روغن نباتی را در تابه داغ کنید . پیزچه و سیر را اضافه کنید ، و 2 تا 3 دقیقه روی حرارت ملایم تفت دهید . تره فرنگی را اضافه کنید و حدود 3 دقیقه تفت دهید تا شروع به نرم شدن کند .

2- مرغ را اضافه کنید . تکه های آن را با چنگال از هم جدا کنید تا به هم نچسبند ، و حدود 3 دقیقه تفت دهید . هویج را اضافه کنید و سپس بقیه مواد را نیز مخلوط نمایید .

3- مخلوط را جوش بیاورید و سپس در حالی که گاهی هم می زنید ، حدود 20 دقیقه بپزید ، تا اینکه سبزیجات نرم شوند و مرغ کاملا بپزد . اندکی چاشنی بزیند و با ماکارونی صرف کنید .

آماده سازی : 5 دقیقه

پخت : 30 دقیقه

برای 8 وعده کافی است

اطلاعات تغذیه ای

منبع غنی بتاکارتون ، اسید فولیک ، پروتئین ، ویتامینهای ب ، و روی

مناسب باری انجماد