



صلصلة الطماطم المنزلية

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 30 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

الأدوات:

- لوح تقطيع
- قشارة خضروات
- مبشرة متعددة الجوانب
- فتّاحة علب
- قدر متوسط ذو غطاء

أدوات الطهي:

- سكين
- ملعقة خلط

المكونات

- بصلتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
- 8 فصوص مفرومة من الثوم أو 3 ملاعق كبيرة من مسحوق الثوم
- جزرتان متوسطتا الحجم مبشورتان
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة ونصف من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية Celebrate Your Plate
- نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- علبتان بوزن 28 أونصة من الطماطم المهروسة بدون ملح مضاف

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي وأغطية العبوات والمنتجات الزراعية.
2. في قدرٍ متوسط الحجم وعلى نارٍ متوسطة، أضف الزيت والبصل والثوم والجزر. يُطهى الخليط حتى يصبح البصل طرياً، لمدة 3-5 دقائق تقريباً.
3. أضف الطماطم والتوابل الإيطالية والملح والفلفل. قلب الخليط حتى يمتزج.
4. ارفع الحرارة لتصبح عالية واترك الصلصة تغلي.
5. قلل الحرارة وغطي القدر. اترك الصلصة تغلي على نار هادئة لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 30 ملجم	إجمالي الدهون 5 جم	السرعات الحرارية 90
	البروتين 2 جم	إجمالي الكربوهيدرات 8 جم