



קל



15 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה כדורי בשר צמחוניים
- 1/2 חבילת ספגטי
- 3 שיני שום פרוסות
- 1 כף שמן זית
- 1 פחית שימורי עגבניות
- 2 כפות רסק עגבניות איכותי

זו ארוחה של אמצע שבוע וסופשבוע, זו ארוחה של קטנים וגדולים וזו בעיקר ארוחה טעימה של ספגטי ברוטב עגבניות משובח ומיטבולס צמחוניים

הוראות הכנה

1. להכנת הרוטב

מחממים סיר רחב, מוסיפים 1 כף שמן זית ושיני שום, מזהיבים את השום מוסיפים עגבניות, מביאים לרתיחה, מוסיפים רסק עגבניות, מלח ופלפל, מנמיכים את האש ומבשלים כ - 15 דקות עם מכסה סגור.

2.

מוסיפים את הקציצות לרוטב, במידת הצורך מוסיפים מים עד לחצי גובה הקציצות, מבשלים כ - 7 דקות על אש נמוכה עם מכסה, מידי פעם מערבבים בעדינות את הקציצות על מנת שהרוטב יעטוף אותם.

3.

מבשלים את הפסטה לפי ההוראות בגב האריזה.

4. להרכבת המנה

שמים את המיטבולס ברוטב עגבניות מעל הפסטה (ניתן לעטר בבזיליקום טרי) ומגישים.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL