

المعكرونة بالشمر والطماطم



30+ دقيقة



شخصان



الطبق الرئيسي

المكونات

- 1 شمر
- 1 فص ثوم
- 150 جرام شرائح دجاج فيليه أو قطع دجاج نباتية.
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 علبة مكعبات طماطم مقطعة بدون ملح
- 200 جرام معكرونة كاملة

نصيحة:

أضف القليل من الفلفل أو مسحوق الفلفل إذا رغبت في ذلك.

التحضير

1. اغسل الشمر.



2. قم بإزالة القرص السفلي والأعواد من الشمر. لا تأكل هذه الأجزاء التي قمت بإزالتها.



3. قم بتقطيع الشمر إلى شرائح ثم إلى شرائح أصغر.



4. قشر الثوم وقطع الفص إلى قطع صغيرة.



5. قم بقلي شرائح صدور الدجاج في الزيت على درجة نار هادئة.



6. قم بقلي الشمر والثوم لبضع دقائق.



7. أضف مكعبات الطماطم..



8. اترك الصلصة لتسخن على نار هادئة لمدة 10 دقائق.



9. اسلق المعكرونة في كمية كبيرة من الماء مع وضع الغطاء على الوعاء.



10. قم بتصفية المعكرونة من الماء / قم بتصفية المعكرونة.



11. قلب المعكرونة في الصلصة. استمتع بتناول الطعام!



استمتع بتناول الطعام!

حساء (شوربة) الشمر

المقبلات 30-15 دقيقة شخصان

المكونات

- 1 بيضة
- 1 شمّر
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- ¼ قرص مرقة خضروات مع القليل من الملح
- بقدونس

هذا هو ما تحتاجه

خلاط يدوي (أو خلاط كهربائي)

النصيحة 1:

واش القليل من الجبن المبشور فوق الحساء (الشوربة) إذا رغبت في ذلك.

النصيحة 2:

تناول هذا الحساء (الشوربة) مع شطيرة دافنة أو شطيرة بيض.

التحضير

1. قطع البصل والبقدونس إلى قطع صغيرة.
2. اغسل الشمّر.
3. قم بإزالة القرص السفلي والأعواد من الشمّر. لا تأكل هذه الأجزاء التي قمت بإزالتها.
4. قم بتقطيع الشمّر إلى شرائح ثم إلى شرائح أصغر.
5. قم بقلي البصل في الزيت.
6. قم بقلي الشمّر معه لفترة وجيزة.
7. أضف 250 مل من الماء وقطعة من قرص ص المرق، وقم بطهي الشمّر لمدة 20 دقيقة.
8. اهرس المحتويات بخلاط يدوي.
9. أضف القليل من الفلفل والبقدونس الناعم المفروم المفروم إلى الحساء (الشوربة).

استمتع بتناول الطعام!

