

سباغيتي باللحم المفروم

مدة التحضير: ٤٥ دقيقة

المقادير:

- ٤.٥ مل زيت كانولا
- ١٠٠ غ بصل
- ٣ غ فص ثوم
- ٢٠ غ فليفلة خضراء حلوة
- ٨ غ رب طماطم
- ٥٥ غ لحم مفروم، خالي من الدهون
- ٥٠ غ طماطم، معلبة
- ٥٥ غ معكرونة سباغيتي
- ملح
- أوريجانو

طريقة التحضير:

1. يحمى الزيت على حرارة متوسطة ويضاف اللحم. يتبل بالتوابل وقلب حتى يستوي. يوضع جانبا
2. في آلة الطعام الكهربائية، يفرم البصل، الفليفلة والطماطم الى أن يصبح الخليط ناعما. ينقل الى وعاء ويضاف رب الطماطم مع الأوريجانو والماء ويقلب على حرارة متوسطة
3. يضاف اللحم المفروم الى خليط الطماطم ويترك ليغلي ثم تخفض الحرارة ويوضع جانبا
4. تسلق المعكرونة وتصفى. توضع في صحن التقديم وتسكب صلصة الطماطم واللحم فوقها وتقدم