

## صلصة بوتانيسكا



15 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

(المكونات 4 اشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

- 500 gr باساتا دي بمومودورو ل+ 500
- المكونات
  - الكبر 2 ملعقة
  - أنشوجة محفوظة بالملح 2
  - بقوننس 1 حزمة
  - زيت زيتون بكر ما يكفي
  - زيتون أسود 100 ج
  - فصوص ثوم 2
  - فلفل أحمر حار قليلا
  - ملح ما يكفي



## التحضير

في مقلاة قم بتتكيه الزيت بفضين ثوم مسحوقين، ثم أزلهم بمجرد أن يبدأوا في اكتساب اللون.

الغنية باللايكوبين، وحبوب الكبر المغسولة والمصفاة، والزيتون منزوع البذرة والأنشوجة المنظفة من الملح والشوك **Pomi Strained Tomatoes** ثم أضف طماطم بومي ل والمقطعة.

قم بطهوها على نار عالية لحوالي 10-15 دقيقة، مع تقلبيها بين الحين والآخر.

وقبل إطفاء النار ضع الملح والقليل من الفلفل الأحمر الحار والقليل من البقدونس المفروم ناعما.