

## حبوب قمح مطهوه بصلصة التونة ذات الزعنفة الصفراء والمريمية المقلية



25 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 4 اشخاص)

:لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

### المكونات

- 300 ml أو 300g أورجانيك توماتو بوريه 500
- الجعة 1 كوب
- تونة ذات زعنفة صفراء طازجة 200 جم
- قمح مجفف 400 جم
- مریمية بعض الأوراق
- ملح حسب الحاجة



## التحضير

قم بتقطيع التونة ذات الزعنفة الصفراء إلى مكعبات صغيرة، وقم بتحميرها في مقلاة مع فص من الثوم والقليل من الزيت ثم أضف الجعة. بمجرد أن تبدأ في الغليان أضف صلصة **Pomì organic tomatoes puree** باساتا بومودورو ببولوجيكو بومي وأتركها لتطهى لمدة 5 دقائق  
قم بسلق القمح في كمية وافرة من الماء المغلي ثم أضف الصلصة  
وعلى حدى قم بوضع المريمية في الطحين ثم إقليها من أجل التزيين  
يُقدم مع المريمية المقلية والقليل من زيت الزيتون النيء