

معرونة سباغيتي قمح كامل ببلح البحر



30 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

(المكونات 4 أشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 320 غ مكوييد توميتوز 500
- بلح البحر 500 غ
- ثوم فصان
- ريحان بما يكفي
- زيت زيتون بكر ممتاز بما يكفي
- فلفل حار طازج بما يكفي
- معرونة سباغيتي 320 غ



التحضير

1. افتحي بلح البحر في مقلاة مع الزيت وفص الثوم والفلفل الحار الطازج.
2. بعد فتح بلح البحر انزع منه القشر و صفي الماء الخارج.
3. قطعي بالسكين كمية من بلح البحر واتركي بعضه كامل للتقديم في النهاية.
4. في أثناء ذلك ضعي المعكرونة في الماء المملح وضعي بلح البحر المقطع على النار مع الزيت والثوم والريحان وماء بلح البحر مع **كوبيد توميتوز**.
5. صفي المعكرونة بعد $2/3$ من النضج وأكملي النضج في المقلاة حتى يغلظ قوام الصلصة.
6. ضعي الكل في طبق التقديم مع إضافة بلح البحر الكامل والريحان الطازج.