

ريجينيتا □ مع لب الخبز المقلي وصلصة سمك بكلاه مفروم



30 min. مدة التحضير:

الصعوب: بسيط

(المكونات 2 الناس)

:لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

● المكونات

- 200 غ فغينيلي كويد توميتوز 400
- 100 غ بكلاه
- 160 غ معكرونة ريجينيتا □
- (أعشاب عطرية) شبت، أوريجانو طازج، ريحان، ونعناع
- زيت زيتون بكر ممتاز بما يكفي
- فص ثوم
- فلفل بما يكفي
- قشر ليمون



التحضير

ضع الماء على النار حتى يغلي وفي أثناء ذلك انزع الجلد من شرائح سمك البكلاه، ثم قطعي السمك إلى مكعبات وتبليها بزيت الزيتون البكر الممتاز والفلفل والأعشاب العطرية وقشر الليمون. اغسلي فص الثوم ثم ارسيد وحمريه بزيت ساخن في المقلاة؛ أضيفي سمك البكلاه مع فينيلي كوبيد توميتوز. صفي المعرونة من ماءها بعد أن تتضج ثلاثة أرباع النضج ثم أكملني نضجها في المقلاة مع صلصة السمك، واتركيها على النار حتى تقل نسبة السوائل الزائدة. ضعيها طبق التقديم وأضيفي قليلا من لب الخبر المقلي مع أعشاب عطرية