



## معكرونة سباغيتي بولونيز (4 حصص)

### Spaghetti Bolognese (Serves 4)

#### المكونات

500 غرام لحم بقر مفروم  
500 غرام معكرونة سباغيتي  
ملعقتان صغيرتان من الأعشاب الطبيعية

علبة عدس بني  
ملح وفلفل حسب المذاق  
(غير مرفق)

ملعقة صغيرة زيت (غير مرفقة)  
بصلة (مفرومة ناعمًا)  
علبتان سعة 400 غرام طماطم مقطعة

#### المعدات

مغرفة  
مصفاة  
ملعقة كبيرة

قدر متوسط  
لوح التقطيع  
ملعقة صغيرة

قدر كبيرة  
ملعقة خشبية  
سكين

مدعومة من قبل:

[WWW.FOODBANK.ORG.AU/MEALPACKS](http://WWW.FOODBANK.ORG.AU/MEALPACKS)



## خيارات

لإضافة حصة إضافية من الخضراوات إلى وجبتك يمكنك تقطيع التالي جيدًا أو بشره وإضافته.

• حبة جزر

• حبة كوسة

• عودان كرفس

• 4 إلى 6 حبات فطر متوسطة الحجم

رش عليها البارميزان أو الجبن المبشور قليل الدسم إذا رغبت في ذلك

## الطريقة

1. سخن الزيت في مقلاة كبيرة. ثم أضف البصل وأطهه على نار متوسطة لمدة 4 إلى 5 دقائق أو حتى يصبح طريًا.
2. أضف لحم البقر المفروم وقم بطهيته على نار متوسطة حتى يصبح لونه بنيًا (يجب أن يستغرق ذلك حوالي 4 إلى 5 دقائق)
3. أضف الأعشاب الطبيعية على الخلطة وقلّمْها حتى تتجانس، ثم أضف الطماطم والعدس البني عليها. قم بتغطيتها ودعها تغلي على نار هادئة لمدة 5 دقائق
4. قُم بطهي المعكرونة سباغيتي (حسب تعليمات العبوة)
5. قُم بتصفية المعكرونة سباغيتي وقسمها على أطباق التقديم
6. بمجرد طهيها، تُسكب صلصة البولونيز فوق المعكرونة وتُقدّم

للمزيد من المعلومات

08 8351 1136 أو [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)