



מתכון

פסטה ברוטב עגבניות וכדורי בשר

אופן ההכנה

1

פסטה ברוטב עגבניות וכדורי בשר

מצרכים:

1/2 ק"ג בשר הודו אדום טחון, 1 קישוא גדול או 2 קטנים, 1 בצל גדול, לחם או חתיכת חלה רטובה וסחוסה היטב. אפשר להוסיף פטרוזיליה ושמיר קצוצים, פסטה, רסק עגבניות, עגבנייה קלופה וחתוכה.

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה בשר טחון, בצל קצוץ, קישוא מגורד בפומפייה דקה, חלה רטובה ומערבבים לתערובת אחידה. שמים בסיר עגבניות קלופות טחונות ורסק עגבניות, ו-2 כוסות מים ומרתיחים. יוצרים קציצות מהבשר ומניחים ברוטב. מבשלים כ-1/2 שעה, מדי פעם פותחים ומזליפים רוטב על הקציצות מבשלים פסטה לפי ההוראות ומערבבים עם התבשיל.

זכרו שאתם מהווים את המודל של ילדכם כך שהדרך הטובה ביותר להקנות להם הרגלים טובים שילוו אותם להמשך החיים היא ההתנהגות האישית שלכם. ולכן, אם אתם רוצים שילדכם יאכל בריא הקפידו לאכול כך בעצמכם.