

Spaghetti with Grilled Zucchini and Tomatoes



إعداد

1. Place cut zucchinis in a mixing bowl. Sprinkle with salt and drizzle with vegetable oil. Allow to marinate for 10 mins, and grill in an oven for 7 mins on each side or until golden on the outside.
2. To make tomato sauce: heat olive oil and onions and cook until soft.
3. Add garlic, and tomato paste and sauté for an additional 1 minute.
4. Add hot water , Maggi Chicken Bouillon® cubes, crushed tomatoes, basil and all-spice and allow to simmer on medium low heat for 20 mins.
5. Stir in lime juice and zest and remove from heat.
6. Meanwhile cook pasta in boiling water until al dente. Drain pasta, discard water, and return to empty pot.
7. Add sauce to pasta and gently coat with sauce, add fresh coriander leaves and serve immediately.

المكونات

- صغار كوسا مقطعة إلى مكعبات
- م ك زيت نباتي
- م ك زيت زيتون
- متوسط بصل
- فصوص ثوم، مقطعة ناعماً
- م ك صلصة الطماطم
- كوب ماء ورد
- مكعبات مرقة الدجاج من ماجي®
- علب معدنية الطماطم المهروسة مع العصير
- م ص ريحان مجفف
- م ص سبع بهارات عربية مطحونة
- م.ص عصير اللايم
- غ شرائح اللازانيا
- أكواب ماء ورد
- م ك أوراق الكزبرة المفرومة

40 الدقائق

Servings 9

64.08 غ	Carbohydrates
331.54 كيلو سعرة حرارية	Energy
46.4 غ	Fats
95.6 غ	Fiber
12.14 غ	Protein
1.1 غ	Saturated Fats
503.64 مغ	Sodium
14.21 غ	Sugars