

## ספירלי טריו עם נקניקיות, חמוס ותרד



### רכיבים

- גרם פרפקטו פסטה ספירלי טריו ספירלי טריו אסם פרפקטו, מבושלת ע"פ הוראות ומסוננת, מעורבת ב-1 כף שמן זית. יש לשמור 1 כוס ממי הבישול.
- כפות שמן זית
- בצל סגול קצוץ לקוביות
- שיני שום כתוש קצוצות גס
- פלפל אדום חריף קצוץ דק (אם רוצים)
- פלפל אדום חתוך לקוביות
- 1/2 2/1 פלפל ירוק חתוך לקוביות
- חבילה עגבנייה מרוסקות (800 מ"ל)
- כף רסק עגבניות
- גרם גרגירי חמוס קפואים
- נקניקיה חתוכות לטבעות ומטוגנות קלות
- גרם תרד טריים מנוקים וקצוצים גס
- לפי הטעם מיץ לימון
- לפי הטעם מלח
- טיפה סוכר לבן
- ענף פטרוזיליה קצוצה, להגשה
- לפי הטעם פלפל שחור

### הכנה

1. מחממים שמן בסיר רחב ומטגנים את הבצל על אש בינונית, עד שהופך שקוף.
2. מוסיפים שום, פלפל חריף ופלפלים מתוקים, וממשיכים לטגן עוד 3 דקות.
3. יוצקים את העגבניות, רסק העגבניות, ומי הפסטה ששמרנו בצד ומביאים לרתיחה.
4. מוסיפים את גרגירי החמוס, מתבלים, מנמיכים את האש. מכסים ומבשלים במשך כ-15 דקות. \*ניתן להמיר את גרגירי החמוס הקפואים בקופסת שימורי חמוס. לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
5. מוסיפים את הנקניקיות ועלי התרד, מערבבים ומבשלים מכוסה עוד 3 דקות.
6. מוסיפים את הפסטה לרוטב ומערבבים. טועמים מתקנים תיבול.
7. מפזרים פטרוזיליה מעל ומגישים. בתיאבון!

40 דקות

4 servings 4