

## كوسا باللبن الزبادي



## المكونات

- م ك معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي®
- مكعبات مرقة اللحم من ماجي®
- م ك زيت الذرة
- غ لحم الغنم، مفروماً
- م ك صنوبر، محمص
- 3/4 4/3 كوب أرز مصري
- كغ كوسا
- أكواب ماء
- أكواب لبن الزبادي قليل الدسم
- 1/2 2/1 م ك دقيق الذرة
- م ص نعناع طازج مفروم
- فص ثوم، مقطّعاً ناعماً

## إعداد

1. يُسخن الزيت في قدر كبير غير لاصق، ويُضاف إليه اللحم المفروم ويُطهى لمدة تتراوح بين ٤ و ٥ دقائق أو يكتسب لوناً بنياً ذهبياً. يُضاف معجون طهي معجون الطهي بصل مقلي مع سبع بهارات من ماجي® والصنوبر. يُطهى على نار متوسطة لمدة تتراوح بين ٥ و ٦ دقائق. يُضاف الأرز ومكعب مرقة اللحم من ماجي® ويُتركا لمدة دقيقة.
2. يُجوّف الكوسا ويُحشى بخليط اللحم. يُنسّق الكوسا المحشيّ في قدر كبيرة.
3. يُضاف الماء ومكعب مرقة اللحم من ماجي® إلى القدر. يُغطّى المزيج ويُترك على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة أو حتى يصبح الكوسا شبه ناضج.
4. يُمزج اللبن ودقيق الذرة في وعاء كبير ويُغلى المزيج مع التحريك المستمر. يُترك على نار خفيفة لمدة تتراوح بين ٣ و ٤ دقائق.
5. تُسكب صلصة اللبن فوق الكوسا ويُتركا على نار هادئة لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى ينضج الكوسا. يُضاف الثوم والنعناع المجفف.
6. تُسكب صلصة اللبن الزبادي فوق الكوسا ويُتركا على نار خفيفة لمدة 5 دقائق إضافية أو حتى ينضج الكوسا. يُضاف الثوم والنعناع المجفف.

⌚ 35 الدقائق

⊕ أشخاص 6

35.38 غ	الكربوهيدرات
436.34 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
20.72 غ	الدهون
7.2 غ	الأساسية
27.52 غ	بروتين
23.7 غ	الدهون المشبعة
95.94 مغ	صوديوم
10.09 غ	السكريات