

قوارب الكوسا بالبشاميل



إعداد

المكونات

1. يُضاف الحليب وخليطة البشاميل ماجي® ويُترك حتى يغلي. مع التحريك المستمر، ثم يترك على نار خفيفة لمدة 2-3 دقائق أو حتى تتكاثف الصلصة.
2. في مقلاة كبيرة، سخني زيت الزيتون على نار متوسطة. أضيفي البصل المفروم، الثوم المفروم، أضيفي اللحم المفروم وقلبي حتى يصبح ذهبي اللون، أضيفي الفلفل الأحمر. يقلّي حتى تصبح الخضار طرية.
3. في مقلاة كبيرة، يُسخّن زيت الزيتون على نار متوسطة. يُضاف البصل المفروم، الثوم المفروم، ثم يُضاف اللحم المفروم ويُقلّب حتى يصبح ذهبي اللون، يُضاف الفلفل الأحمر. يُقلّي حتى تصبح الخضار طرية.
4. تُضاف مرقة الدجاج ملح أقل من ماجي®، ويُضاف لبّ الكوسا المحفوظ إلى المقلاة. يُطهى لمدة ٥ دقائق إضافية أو حتى ينضج.
5. تُوضع حبّات الكوسا المجوّفة في صينية الفرن مدهونة بالزبدة. يُسكب خليط الحشوة المُجهزة في كل حبة كوسا، وتُقسّم بالتساوي.
6. تُسكب البشاميل فوقها، ثم تُرشّ الجبنة المبشورة فوق كل حبة كوسا.
7. تُغطّى صينية الفرن بورق الألمنيوم ويُخبز في الفرن المسخن مسبقاً على حرارة (١٩٠ درجة مئوية). لمدة ٢٠ دقيقة.
8. يُزال ورق الألمنيوم وتُخبز لمدة ١٠ دقائق إضافية، أو حتى تنضج الكوسا وتذوب الجبنة. تُزيّن بالبقدونس الطازج المفروم قبل التقديم.

- مغلف ماجي® خليطة البشاميل
- مل حليب
- مكعب مرقة الدجاج ماجي® ملح أقل
- م ك زيت الذرة
- صغير بصل، مقطع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- متوسط فليفلة حمراء حلوة، مقطعة
- غ لحم العجل ، الأرض ، الخام
- 1/2 1/2 كوب جبنة شيدر
- رشّة بققدونس طازج
- متوسطة كوسا

30 الدقائق ⌚

8 ╕

23.67 غ	الكربوهيدرات
395.16 كيلو سعرة حرارية	الطاقة
22.42 غ	الدهون
59.2 غ	الأساسية
25.13 غ	بروتين
43.7 غ	الدهون المشبعة
858.29 مغ	صوديوم
12.99 غ	السكريات