

كيف تشوي قرع الاسكواش

قرع البندق ، المعروف في بعض الأحيان في أستراليا ونيوزيلندا كقرع butternut أو gramma ، هو نوع من القرع الشتائي الذي ينمو على الكرمة. له طعم حلو وجوز يشبه طعم اليقطين. يحتوي على جلد أصفر اللون ولب عريض باللون البرتقالي مع حجرة من البذور في القاع. عندما تنضج ، يتحول لونه إلى برتقالية عميقة ، وتصبح أكثر حلاوة وثرءا. وهو مصدر جيد للألياف وفيتامين ج والمغنيسيوم والبوتاسيوم. وهو مصدر لفيتامين أ.

على الرغم من كونه من الناحية الفنية فاكهة ، إلا أن القرع يستخدم كخضروات يمكن تحميصها ، أو تقليبها ، أو تحميصها ، أو تحميصها في الحساء مثل حساء القرع ، أو المهروسة لاستخدامها في الأوعية المقاومة للحرارة ، والخبز ، والكعك ، والفطائر.



قرع butternut هو سقوط الأساسية. الاسكواش البرتقال العميق هو السوبر تنوعا ويعمل كذلك الحساء ، وذلك تجزئة ، أو على ما يرام جدا من تلقاء نفسها ، تفحم ببساطة مع زيت الزيتون والملح والفلفل.

قد يبدو قطع القرع من butternut مخيفًا (وعدًا بعدم حدوثه!) ، ولكن محظوظًا بالنسبة لك ، فلدينا بالفعل طريقة لكيفية قطع القرع .

بعد قطع القرع الخاص بك ، فقط ثلاث خطوات بسيطة إلى الكمال الذهبي.

1. احصل على الفرن الساخن.

للحصول على طعم لطيف من الداخل وطعم دسم من الخارج ، سترغب في أن يكون الفرن الخاص بك على 425 درجة.

2. أضف القرع.

لقرع butternut بسيط لا تحتاج الى الكثير. إرم في بعض زيت الزيتون مع الملح والفلفل ، ورقائق الفلفل الأحمر لركلة صغيرة.

3. اشوي

انشر القرع الخاص بك على ورقة الخبز وحاول عدم الاكتظاظ في الاسكواش. سيحافظ القدر المزدهم على السحق من التحميص والحصول على القشرة الذهبية التي نحن ذاهبون إليها. اعتمادا على حجم قطع الاسكواش الخاص بك ، ينبغي أن يستغرق في أي مكان من 40 إلى 50 دقيقة لتحميص. ستتمكن من اختراق الإسكواش بسهولة باستخدام شوكة عند الانتهاء - استمر حتى تستطيع!

اخبرتك انها ستكون سهلة التحضير!

الغلة: ينتج عن هذه الوصفة 4 حصص

وقت الإعداد: 0 ساعة و 10 دقائق

الوقت الإجمالي: 0 ساعات و 50 دقيقة

مكونات:

1. رذاذ الطبخ
2. 1 قرع butternut ، مقشر ، مزالة البذور ، ومقطعة الى مكعبات
3. 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
4. الملح
5. فلفل أسود مطحون طازجًا
6. قرصة من رقائق الفلفل الأحمر



الاتجاهات:

1. قم بتسخين الفرن إلى درجة حرارة 425 درجة وقم بتشحيم صفيحة الخبز باستخدام رذاذ الطهي. في وعاء كبير ، إرمع الكوسا بالزيت والملح والفلفل و رقائق الفلفل الأحمر.
2. انشر على ورقة الخبز المعدة والمشوية حتى العطاء شوكة ، حوالي 40 دقيقة.