وصفات شهية بالكوسة

تعتبر الكوسة من الخضار الموجودة على مدار العام، وهي تحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن الأساسية لصحة الجسم وحيويته. بالإضافة إلى فوائد الكوسة الكبيرة التي لا تعد وتحصى ، بمكن تحضير منها العديد من الوصفات اللذيذة والتي لا يعلمها الكثير ، مثل الكوسة المحشي والكوسة باللبن ، الشائعة حول العالم.

يوجد العديد من اللطرق لطهي الكوسة واستخدامها في الوصفات و إعطائها مذاق رائع. لذلك، نقدم لك 4 وصفات شهية بالكوسة :

- **فطائر الكوسة**

المقادير:

- 3 كوب كوسة، مبشور
- 1 كوب بصل، مقطع مكعبات
- 2 بيضة
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الخبز
- ½ ملعقة صغيرة شطة
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل اسود
- 1 كوب مايونيز
- عصير نصف حبة ليمون
- ½ ملعقة صغيرة شطة

طريقة التحضير:

1. في وعاء كبير، يخلط الكوسة مع البيض والبصل.
2. يخلط الدقيق مع مسحوق الخبز والشطة والملح والفلفل في جيدًا ثم يضاف المزيج الى مزيج الكوسة.
3. تشكل قطع دائرية الحجم من عجينة الكوسة.
4. في وعاء، يخلط عصير الليمون مع المايونيز والشطة.
5. تقلى فطائر الكوسة في الزيت أو تشوى في الفرن حتى تتحمر.
6. تقدم صلصة المايونيز الى جانب فطائر الكوسة.

- **صينية الكوسة بالبشاميل**

المقادير:

- 1 كيلو كوسة
- لحم بقر، مفروم
- ملح
- فلفل أسود
- دقيق،
- سمن، لتحضير البشاميل

طريقة التحضير:

1. تقطع الكوسة الى قطع أسطوانية طويلة.
2. تشوى قطع الكوسة في مقلاة مع القليل من الزبدة.
3. يطهى اللحم مع البصل والثوم ويتبل بالبهارات.
4. تحضر صلصة البشاميل.
5. في صينية الفرن، يوضع طبقة من الكوسة ثم طبقة من البشاميل ثم طبقة من اللحم ومن ثم طبقة من الكوسة وأخيرًا طبقة من البشاميل.
6. تدخل الصينية الى الفرن حتى تنضج.
7. يقدم الطبق ساخنًا.

- **كيك الكوسة**

المقادير:

- 2 كوب دقيق
- 3 بيضة
- فانيليا
- 1 كوب سكر
- ¼ كوب زيت
- 1 كوب حليب
- 2 حبة كوسة، مقشرة ومبشورة
- 1 ملعقة صغيرة قرفة

الطريقة:

1. يخفق البيض جيدًا.

2. يضاف السكر والزيت والفانيليا مع الخفق حتى يثقل قوام المزيج.
3. يضاف الحليب ثم الدقيق تدريجيًّا مع التحريك اليدوي الهادئ.
4. تضاف القرفة إلى الكوسة وتقلب جيدًا.
5. يضاف خليط الكوسة الى خليط الكيك مع التحريك جيدًا.
6. يصب الخليط في صينية الكيك المبطنة بالسمنة والدقيق.
7. تدخل الصينية الى الفرن المسخن على درجة حرارة 170 مئوية ويشوى لمدة 30 دقيقة.
8. يقدم الكيك دافئًا.

- **شوربة الكوسة والبطاطس والجبن**

المقادير:

- ½ كيلو بطاطس، مقطعة
- 2 مكعب مرقة خضار
- 1 كيلو كوسة، مقطعة
- حزمة بصل أخضر، مقطعة
- 100 غ جبن شيدر، مبشور
- جوزة الطيب، مبشورة

طريقة التحضير:

1. في قدر كبير، توضع البطاطس مع كمية كافية من الماء.
2. تضاف مكعبات المرقة، وتترك البطاطس على النار حتى تنضج.
3. تضاف الكوسة ويغطى القدر وتطهى المكونات لمدة 5 دقائق أخرى.
4. يضاف البصل الأخضر ويترك القدر على النار لمدة 5 دقائق اضافية.
5. يرفع القدر عن النار ويضافف الجبن ويحرك المزيج حتى يذوب الجبنة.
6. تتبل الشوربة بالملح والفلفل والجوزة الطيب.
7. يخلط المزيج بواسطة الخلاط اليدوي ويضاف القليل من الماء الساخن، للحصول على مزيج متجانس.
8. تقدم الشوربة في أطباق للتقديم وتزين بجبن الشيدر على الوجه بالإضافة الى القليل من الفلفل الأسود أو جوزة الطيب.