وصفة كوسى الزوشيني المتقلبة هذه ستغيير طريقة تحضيرك الخضروات!

عندما يتعلق الأمر بالإنتاج الصيفي ، فإن الكوسة لا تحصل على الكثير من الحب. أعترف أنني كنت جزءًا من المشكلة … حتى جربت هذه الكوسة المتقلبة مع البندق ووصفة الريكوتا. إذا قمنا بطبخ كل انواع الكوسى الصيفية ، ووضعناها في صلصة الخل ، وقدمناها مع الريكوتا الليموني ، يمكن أن نصبح من محبي الكوسى لمدى الحياة!

أوقفتني هذه الوصفة في مساراتي لأنها كانت مذهلة: الكوسا والاسكواش الصيفية جميعها مغطّاة بالقليل من زيت الزيتون مع كمية جمياة من الريكوتا مع رش البندق المسحوق. بصفتي شخصًا يحب الكوسة في جميع أوقات السنة – مثل فطائر الكوسا والمعكرونة مع الريحان – لم يكن من الممكن أن نتوقع أنها ستصبح طريقة انتقال جديدة لطهي الخضروات هذا الصيف.

هذه العملية بسيطة. اولاً قطع الكوسة والاسكواش الصيفي في النصف ، وملحهم ، وسمح للمياه ان تخرج منهم. حاول شراء قرع متوسط الحجم ، اذ ان الكبيرة الحجم تحتوي على المزيد من المياه والبذور وسوف تستغرق وقتا أطول لتجف. هذه العملية أيضا تتبلها من الداخل! ثم اطبخها كما لو كنت تصنع شريحة لحم حتى يصبح لونها مثل الكراميل على جانب القطع ، وغطي المقلاة ، واسماح لهم بانتاج البخار لمدة 15 دقيقة حتى تصبح طرية. كل هذا يمكن أن يحدث بينما تحمص البندق المقشر (مهم بحيث لا يحتوي على جلود ورق عليه!) و صنع صلصة الخل البسيط.

ضاعفت الوصفة – وغيرت إلى 4 ملاعق كبيرة من طعام الزيت ، 4 ملاعق كبيرة من خل النبيذ الأبيض ، 2 فصوص من الثوم المبشور ، ملعقة ونصف من السكر ، 1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المسحوقة ، وعدد قليل من النعناع التي ستزيلها لاحقًا. بعد طهي الكوسى ، قمت بتقطيعها إلى قطعتين ، ووضعها في الخل. ولكن بمجرد أن خلطت نكهة الليمون مع الريكوتا وغطست فيها قطعة من الكوسة ، تغير عالمي. كانت الريكوتا دسمة جداً لكن ليست غنيةً جدا؛ كان يمكن قطع الكوسة بالشوكة ؛ وأضافة البندق أعطى الطعم القليل من القرمشة.

الوصفة تدعو إلى تقديم تغميس للخبز أيضاً. اذا لم ترد ان تفعل ذلك ، فمن الممكن ان يكون طبقك سلطة بداية رائعة لتناول العشاء. كما اذا اضفت الخبز والتغميس ، فيصبح بامكانك تقديمه كطبق رئيسي.

الآن وقد أصبحت على دراية تامة بهذه الطريقة السريعة الجديدة لجعل طعم الخضار جيداً ، قم بتطبيقه على شرائح القرنبيط المشوي ، البطاطا الحلوة المقرمشة ، الهليون المشوي ، الملفوف المتفحم ، والجزر.

بعد ان اخبرتكم بسرّي ، اليكم وصفة كوسى الزوشيني المتقلبة مع الريكوتا:

المكوّنات:

- 3 كوسى زوشيني صيفية متوسطة الحجم ، مقطعة إلى نصفين بالطول
- 1 ملعقة و½ صغيرة من الملح
- ¼ كوب من البندق المقشر
- 6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر ، مقسمة إلى شرائح
- 1 علبة صغيرة من النعناع مقسمة
- 1 فص ثوم صغير ، مفرم ناعما
- 2 ملعقة كبيرة من خل النبيذ الأبيض
- ¾ ملعقة صغيرة من السكر
- ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر
- فلفل أسود مطحون طازجاً
- ½ ليمونة
- ½ كوب من الريكوتا الطازجة
- ملح البحر قشري
- خبز محمص (للخدمة)

اتبع الطريقة التي تحدثت عنها في المقال أعلاه لتحصل على وجبة خضار مميزة.