

# قوارب الكوسا باللحم المفروم

المقادير:

- 6 حبات كوسا
- 250 غ لحم مفروم
- 1 بصلة متوسطة مفرومة ناعم
- 2 فصوص ثوم مهروس
- 1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
- رشّة ملح وفلفل أسود
- 1 حبة فليفلة حمراء صغيرة مفرومة ناعم
- 2 بندورة مفرومة ناعم
- 1 بصل أخضر مفروم
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت زيتون
- جبنة شيدر او بارميزان او موزاريلا مبروشة

طريقة التحضير:

- قسمي كل حبة كوسا الى نصفين بالطول وفرغيها من اللب بواسطة ملعقة لتكون لديك حفرة بالطول.
- ضعي زيت الزيتون في قدر على النار وقلبي اللحم وأضيفي البصل والثوم والبهارات والملح والفلفل الأسود.
- أضيفي الفليفلة وقلبيها مع اللحم قليلا ثم أضيفي البندورة وقلبيهم وأضيفي البصل الأخضر في النهاية.
- قلبي الكوسا بزيت نباتي ساخن لمدة 5 دقائق.
- انقليهم الى طبق مدهون بزيت زيتون وصبي مقدار مناسب من اللحم بكل حبة كوسا وأدخليها لفرن ساخن من الأسفل مدة ربع ساعة.
- انقليها للأعلى ورشي على كل حبة قليل من الجبنة وحمريها من الأعلى.
- أخرجيها وقدميها ساخنة.

الف صحة!