

# 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 ، يمكن تحضير منها العديد من الوصفات اللذيذة والتي لا يعلمها الكثير ، مثل الكوسة المحسنة والكوسة باللبن ، الشائعة حول العالم.

يوجد العديد من اللطرق لطهي الكوسة واستخدامها في الوصفات واعطاها 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
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة شطة
- $\frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$  ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب مايونيز
- عصير نصف حبة ليمون
- $\frac{1}{2}$  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 إلى مزيج الكوسة.
3. تشكل قطع دائرية الحجم من عجينة الكوسة.
4. في وعاء، يخلط عصير الليمون مع المايونيز والشطة.
5. تقليل فطائر الكوسة في الزيت أو تشكيلها في الفرن حتى تتحمر.
6. تقدم صلصة المايونيز إلى جانب فطائر الكوسة.



## ▪ صينية الكوسة بالبشا ميل

### المقادير:

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

### طريقة التحضير:

1. تقطع الكوسة الى قطع أسطوانية طويلة.
2. تشوى قطع الكوسة في مقلاة في القليل من الزيادة.
3. يطهى اللحم مع البصل والثوم ويتبيل بالبهارات.
4. تحضر صلصة البشا ميل.
5. في صينية الفرن، يوضع طبقة من الكوسة ثم طبقة من البشا ميل ثم طبقة من اللحم ومن ثم طبقة من الكوسة وأخيراً طبقة من البشا ميل.
6. تدخل الصينية الى الفرن حتى تنضج.
7. يقدم الطبق ساخناً.



## ▪ كيك الكوسة

### المقادير:

- 2 كوب دقيق
- 3 بيضة
- فانيлиا
- 1 كوب سكر
- $\frac{1}{4}$  كوب زيت
- 1 كوب حليب
- 2 حبة كوسة، مقشرة ومبشوره
- 1 ملعقة صغيرة قرفة

### الطريقة:

1. يخفق البيض جيداً.

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



## ▪ شوربة الكوسة والبطاطس والجبن

**المقادير:**

- $\frac{1}{2}$  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، وترك 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 إضافية.
5. يرفع القدر عن النار ويضاف الجبن ويحرك المزيج حتى يذوب الجبنة.
6. تتبل الشوربة بالملح والفلفل والجوزة الطيب.
7. يخلط المزيج بواسطة الخلط اليدوي ويضاف القليل من الماء الساخن، للحصول على مزيج متجانس.
8. تقدم الشوربة في أطباق للتقديم وتزين بجبن الشيدر على الوجه بالإضافة إلى القليل من الفلفل الأسود أو جوزة الطيب.

☒