



نودلز الكوسا

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 55 دقيقة

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 200 درجة.
3. استخدم جانب المبرشة ذا الثقوب الكبيرة، واسحب الجانب الطويل من الكوسا على المبرشة بحركة طويلة وسلسة. تأكد من بشر الكوسا بشكل طولي حتى تحصل على نودلز طويلة وليس قطع صغيرة.
4. ابشر نفس المنطقة من حبة الكوسا عدة مرات ثم اقلبها إلى جانب جديد وابشرها مرة أخرى، استمر في ذلك حتى يتبقى لديك فقط لب الكوسا الذي يحتوي البذور. تخلص من اللب وكرر العملية مع باقي حبات الكوسا.
5. ضع نودلز الكوسا على منشفة ورقية في صينية خبز مسطحة. رشها بملح خشن واخبزها في فرن ساخن مسبقاً لمدة 30 دقيقة.
6. أخرج نودلز الكوسا من الفرن. تُقدَّم مع صلصة الطماطم المُسخَّنة.

الأدوات:

صينية خبز مسطحة
مناشف ورقية
مبرشة ذات ثقوب كبيرة

أدوات الطهي:

أكواب مدرجة

المكونات

حبتان كبيرتان من الكوسا (حوالي 4 حبات كوسا صغيرة)
ملح كوشير خشن
مرطبان بوزن 24 أونصة من صلصة الطماطم (اختياري)

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 60
إجمالي الدهون 1 جم
الصوديوم 610 ملجم
إجمالي الكربوهيدرات 10 جم
البروتين 4 جرام