



قطع الكوسا المقرمشة بالبارميزان

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 10 دقائق | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

صينية خبز مسطحة
ورق البرشمان أو بخاخ مانع للالتصاق
لوح تقطيع
ماسك طعام (اختياري)

أدوات الطهي:

سكين
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

بخاخ مانع للالتصاق
حبتا كوسا صغيرتان
ربع كوب جبن البارميزان المبشور
2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
نصف ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 425 درجة. ضع ورق برشمان في صينية الخبز المسطحة أو رشّ الصينية ببخاخ مانع للالتصاق.
3. قطع الكوسا إلى حلقات سميكة ثم قطع الحلقات إلى نصفين لتشكل نصف دائرة.
4. أضف الكوسا إلى صينية الخبز المسطحة. استخدم يديك أو ماسك الطعام لخلط زيت الزيتون والثوم المفروم والأوريغانو والفلفل الأسود والملح (في حالة استخدامه).
5. وزّع شرائح الكوسا على صينية الخبز في طبقة واحدة ورشّها بجبن البارميزان.
6. تُخبز لمدة 15 دقيقة.
7. حوّل الفرن إلى وضع الشواء العلوي واخبزها لمدة 4 دقائق إضافية، أو حتى تصبح شرائح الكوسا ذهبية اللون.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 120 ملجم

إجمالي الدهون 5 جم

السرعات الحرارية 80

البروتين 3 جم

إجمالي الكربوهيدرات 5 جم