



كُرات اللحم بالكوسا

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 35 دقيقة

الأدوات:

مبشرة
لوح تقطيع
بولة كبيرة
صينية خبز مسطحة
رقائق ألومنيوم أو ورق برشمان

أدوات الطهي:

ملعقة كبيرة لتشكيل كرات اللحم
ملعقة خلط

المكونات

كوبان من الكوسا المبشورة (حبة كوسا كبيرة أو حبتان صغيرتان، مبشورة باستخدام الثقوب الصغيرة في مبشرة متعددة الجوانب)
رطل من اللحم البقري مفروم قليل الدهن بنسبة 85%
بيضة مخفوقة قليلاً
ربع كوب من البقسماط الجاف، دون إضافات
ربع كوب جبن البارميزان المبشور
ربع كوب من البصل مبشور أو مفروم بشكلٍ ناعم
فص أو فصين مفرومين من الثوم أو ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والخضروات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. تُمزج جميع المكونات في بولة كبيرة.
4. قسم المزيج باستخدام ملعقة كبيرة إلى 24 كرة لحم، مقاس بوصة ونصف.
5. ضع كرات اللحم على صينية الخبز المُبطَّنة برفائق الألومنيوم أو ورق البرشمان.
6. تُخبز لمدة 20 دقيقة، وتُقلب بعد 10 دقائق.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 80 ملجم	إجمالي الدهون 10 جم	السرعات الحرارية 180
	البروتين 17 جم	إجمالي الكربوهيدرات 7 جم