



## كُرات اللحم بالكوسا

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

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 400 درجة.
3. تُمزج جميع المكونات في بولة كبيرة.
4. قسم المزيج إلى 24 كرة لحم، مقاس بوصة ونصف. شكّل كرات اللحم باستخدام ملعقة كبيرة، أو بتدويرها بيديك.
5. ضع كُرات اللحم على رقائق الألومنيوم في صينية الخبز المسطّحة.
6. تُطهى الصينية لمدة 10 دقائق، ثم تُقلب كُرات اللحم وتُطهى لمدة 10 دقائق أخرى.

### الأدوات:

- مبشرة
- لوح تقطيع
- بولة كبيرة
- صينية خبز مسطّحة
- رقائق الألومنيوم

### أدوات الطهي:

- ملعقة كبيرة لتشكيل كُرات اللحم،
- ملعقة خلط
- أكواب مدرّجة وملعق للمعايرة

### المكونات

- كوبان من الكوسا (حبة كوسا كبيرة أو حبتان صغيرتان)،
  - مبشورتان بشكلٍ ناعم
  - رطل من اللحم البقري المفروم قليل الدهن (85% أو أقل دهناً)
  - بيضة مخفوقة قليلاً
  - ربع كوب من فُتات الخبز
  - ربع كوب جبن البارميزان المبشور
  - ربع كوب من البصل المبشور أو مفروم بشكلٍ ناعم
  - 2 فص ثوم مفروم، أو ملعقتان صغيرتان مسحوق ثوم
  - ملعقة صغيرة من التوابل الإيطالية أو التوابل الإيطالية
- Celebrate Your Plate

### معلومات تغذوية:

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