



محشي القرع الأصفر

عدد الحصص 4 | مدة التحضير 20 دقيقة | الوقت الإجمالي 50 دقيقة

الأدوات:

مقلاة أو طاسة
صينية خبز أو صينية خبز مسطحة
أكواب مدرجة وملاعق للمعايرة
فتاحة معلبات

أدوات الطهي:

سكين كبيرة
ملعقة

المكونات

حبتا قرع أصفر متوسطتا الحجم أو كبيرتان
3 أكواب من الأرز البني المطهي
كوب من الطماطم المعلبة المقطعة إلى مكعبات صغيرة دون إضافة ملح، مُصفاة
كوب من لب القرع، من حبتي القرع المذكورتين أعلاه
كوب من الفاصوليا البيضاء، مُصفاة ومغسولة بالماء (الشمالية الكبيرة أو الكانليني)
ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المُقطّع إلى شرائح
ربع كوب من جبن البارميزان المبشور

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية وأغطية العبوات.
2. يُطهى الأرز حسب الإرشادات على العبوة.
3. نَقِّع السيقان من نهاية القرع ثم نَقِّع كل ثمرة قرع إلى نصفين طولياً. أزل أي بذور كبيرة.

4. ضع القرع من جانب القشرة في مستوى غير عميق داخل مقلاةٍ أو طاسة مملوءة بالماء. تُغطى المقلاة بالغطاء وتُترك على نار متوسطة حتى يصبح القرع طرياً قليلاً، ولكن ليس طرياً جداً (حوالي 4-5 دقائق).
5. أخرج اللب من كل نصف حبة قرع. يجب أن يملأ اللب الناتج حوالي كوب واحد. ضع اللب في بولة متوسطة الحجم مع الطماطم والأرز البني المطهي والفاصوليا البيضاء والريحان. اخلط هذه المكونات لتشكيل حشوة القرع.
6. ضع قشور القرع في صينية خبز. يُحشى القرع بخليط الحشوة. ضع فوقه جبن البارميزان المبشور. يُخبز بدرجة حرارة 350 لمدة 30 دقيقة تقريباً.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 700 ملجم	إجمالي الدهون 3 جم	السرعات الحرارية 280
	البروتين 11 جم	إجمالي الكربوهيدرات 54 جم