



محشي القرع الأصفر

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

التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح وأغطية العبوات وأدوات الطهي والمنتجات الزراعية.
2. يُطهى الأرز حسب الإرشادات على العبوة.
3. تُقَطع السيقان من نهاية القرع ثم تُقَطع كل ثمرة قرع إلى نصفين طولياً. أزل أي بذور كبيرة.
4. ضع القرع من جانب القشرة في مستوى غير عميق داخل مقلاة مملوءة بالماء. تُغَطى 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 قرعة؛ يجب أن يجمع ذلك حوالي كوباً واحداً. 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.
7. ضع فوقه جبن البارميزان المبشور. يُخبز بدرجة حرارة 350 لمدة 30 دقيقة تقريباً.

نصيحة: إذا كنت تقوم بتحضيره في فصل الشتاء، فاحرص على أن تستخدم قرع البلوط (الأكورن)! يوضع القرع في الميكروويف لمدة 8-10 دقائق حتى يصبح طرياً في جميع أجزاء القرع. تذكر أن قشر قرع البلوط غير صالح للأكل.

نصيحة: لتوفير الوقت، حاول استخدام الأرز البني الفوري بدلاً من الأرز البني غير المطهي.

نصيحة: بحسب حجم القرع، قد تبقى لديك حشوة إضافية. ضع أي حشوة زائدة في الثلاجة لمدة تصل إلى ساعتين بعد الطهي، واستخدمها كطبق جانبي لوجبتك التالية.

الأدوات:

مقلاة ذات غطاء
صينية خبز مسطحة
فتاحة علب

أدوات الطهي:

سكين كبيرة
ملعقة
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

المكونات

حبتا قرع أصفر متوسطتا الحجم أو كبيرتان
3 أكواب من الأرز البني، مطهي
كوب من الطماطم المعلبة المقطعة إلى مكعبات دون إضافة ملح، مُصفاة
كوب واحد من الفاصوليا البيضاء المعلبة (الفاصوليا البحرية، الفاصوليا الشمالية الكبيرة، الكانيليني، إلخ)، مُصفاة ومغسولة
ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المُقَطع إلى شرائح
ربع كوب جبن البارميزان المبشور

معلومات تغذوية:

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