



نودلز الكوسا

عدد الحصص 2 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 55 دقيقة

الأدوات:

فرن
مبشرة ذات ثقوب كبيرة
صينية خبز مسطحة، مناشف ورقية

المكونات

حبّتا كوسا كبيرتان أو أربع حبّات صغيرة
ملح كوشير
صلصة الباستا المفضلة لديك (اختياري)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والمنتجات.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 200 درجة.
3. استخدم جانب المبشرة ذا الثقوب الكبيرة، واسحب الجانب الطويل من الكوسا على المبشرة بحركة طويلة وسلسة. تأكد من بشر الكوسا بشكل طولي حتى تحصل على نودلز طويلة وليس قطع صغيرة.
4. ابشر نفس المنطقة من حبة الكوسا عدة مرات ثم اقلبها إلى جانب جديد وابدأ مرة أخرى، استمر في ذلك حتى يتبقى لديك فقط لب الكوسا الذي يحتوي البذور. تخلص من اللب وكرر العملية مع باقي حبات الكوسا.
5. ضع نودلز الكوسا على منشفة ورقية في صينية خبز مسطحة. رشها بملح خشن واخبزها في فرن ساخن مسبقاً لمدة 30 دقيقة.
6. أخرج نودلز الكوسا من الفرن. تقدّم مع صلصة الباستا المفضلة لديك والمُسَخَّنَة.

معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 60 إجمالي الدهون 1 جم
إجمالي الكربوهيدرات 10 جم البروتين 4 جم
الصوديوم 610 ملجم