

جوز الاسكواش (القرع) وكوريز الهاش

المكونات :

ملعقة وحدة كبيرة من زيت الزيتون البكر
الممتاز

٨ اوقية من الكوريز الطازج، ازالة غلافة
١ رطل من الاسكواش (حوالي نصف حبة
من الاسكواش المتوسط) مقشرة ومقطعة
الى نصفين (حوالي ٤ اكواب)

بصلة واحدة متوسطة الحجم ومقطعة
ملح

شرايح الليمون (الليمون الاخضر) واوراق
الكزبرة مع سيقان طرية (لتقديم)

طريقة التحضير:

١. قم بتسخين الزيت في مقلاة كبيرة ثقيلة على ارتفاع متوسط. يطبخ الكوريز ويتفتت الى قطع صغيرة بملعقة خشبية الى ان يحمر وتطهى حوالي خمس دقائق، تنقل الى وعاء مع ملعقة فيها فتحات؛ واترك المقلاة (مع الدهون) على جنب.
٢. اضف القرع والبصل على المقلاة وتطهى على نار متوسطة الى عالية، اضيف الزيت اذا لزم الامر مع التقليب من حين لآخر حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا وناعم الى ٠١ - ٥١ دقيقة. حرك الكوريز مع الملح. رش الليمون وضع الكزبرة فوق الوجبة. يقدم مع الليمون وسيقان الكزبرة.

مصدر الوصفة : <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/butternut-squash-and-chorizo-hash/>

تسوق في سوق المزارعين، واعمل هذي الوصفة وشارك صورتك
مع #MIFarmersMarkets



نصائح لسلامة الاغذية

غسل اليدين بين الخطوات وعتد تسليم المنتجات واللحوم النية.



استخدم ادوات نظيف عند التبديل من المهام الي التي تتعامل على اللحوم النية الى المنتجات الطازجة.



تأكد من طهي اللحوم النية المفرومة بالكامل الى ١٦٠ فهرنهايت على الأقل.



تم توفير هذي الوصفة من قبل جمعية سوق المزارعين في ميشيغان. تم دعم التنمية من خلال منحة للتدريب،
التعليم في مجال سلامة الاغذية مقدمة من وزارة الزراعة والتنمية الريفية في ميشيغان. لمزيد من الوصفات
ومعلومات البرنامج يرجى زيارة mifma.org.