

تفاح محشو في بلوط الاسكواش

المكونات:

قرع واحد بلوط كبير ، مقطوع إلى نصفين
ومصنف

كوب واحد ماء

٣ ملاعق كبيرة زبدة مذابة

نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون

*ملعقتان كبيرة سكر بني

نصف ملعقة صغيرة قرفة

تفاحة كبيرة (من نوع قراني سميث)، مقشرة
ومحفوظة ومقطعة

ثلث كوب من المكسرات المفرومة (اختياري)

*يمكن أن تحل محل ملعقة واحدة عسل أو
شراب السيرب

طريقة التحضير:

١. سخن الفرن إلى ٥٣٠ درجة فهرنهايت

٢. ضع اسطح المقطوع للقرع، في طبق كبير للطبخ؛ ثم صب الماء في قاع الطبق. اطبخ ٠٢ دقيقة

٣. في الوقت نفسه، تمزج الزبدة وعصير الليمون والسكر البني والقرفة والتفاح المقطع

٤. اقسم الخليط بالتساوي بين القرع المطبوخ جزئيًا ثم اعدده إلى الفرن لمدة ٠٣ دقيقة

٥. يرش مع المكسرات المفرومة



مصدر وصفة: توماك القرع

تسوق في سوق المزارعين ، واجعل هذه الوصفة ، وشارك
صورتك. #MIFarmersmarkets



نصائح لسلامة الأغذية

تخزين اليقطين والقرع في ظروف باردة وجافة. ظروف التخزين الأمثل هي ٠٥ إلى ٥٥ فهرنهايت.



اغسل السطح الخارجي للقرع قبل الاستخدام. قد يتم إخراج البذور قبل الطبخ أو بعده.



لأن القشرة تجعل بعض القرع يصعب تقشيرها، فقد يكون من الأسهل طهي القرع غير المقشور ثم التخلص من اللحم المطبوخ.



نصيحة لسلامة الأغذية مقدمة من Tomac Pumpkins



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