

الطماطم محشوة بالجبنة

المكونات:

٤ حبات طماطم كبيرة من الارث (حوالي ٢
ونص رطل)

ملح كوشر ، فلفل طازج مطحون

فص واحد ثوم مبشور وناعم

ملعقتين كبيرتين من الزبيب الذهبي المفروم

ربع كوب زيت الزيتون بكر اكسترا بالإضافة

الى المزيد من الرذاذ

ملعقة كبيرة من الزعتر المفروم بالإضافة الى

٦ سيقان من الزعتر

٨ اوقية جبن موزاريلا طازجة

نصف كوب من بذور عباد الشمس الخام

(اختياري)

طريقة التحضير:

١. تسخين الفرن الى ٥٣ درجة. ضع بذور عباد الشمس على ورقة الخبز حتى يصير لونها ذهبيا، لمدة ٥ الى ٨ دقائق. اجعلها تبرد قليلا ثم تقطع جيدا. اخفض حرارة الفرن الى ٥٢٣ درجة.

٢. اقطع الجزء العلوي من كل بندورة (طماطم) حوالي نصف بوصة واحفظها. اخرج وسط كل بندورة (لكي تعمل صلصه) تضيف التوابل الى البندورة (الطماطم) مع الملح والفلفل. تنقل الى طبق الخبز الكبير لتحتوي الطماطم (يمكن ان يكون دافئ)

٣. اخلط بذور عباد الشمس والثوم، والزبيب ونصف كوب من الزيت وملعقة كبيرة زعتر في وعاء متوسط، تتبل بالملح والفلفل. املي كل طماطم، اقطع الموزريلا الي قطع صغيرة الحجم اضفها الى الطماطم بالاعلى (قد تحتاج الى الضغط برفق لتملي اسفل الطماطم)

٤. استبدل اعلى الطماطم برذاذ الزيت. قم بوضع الزعتر ثم اخبزها ثم تكشف حتى تطلق الطماطم بعض السوائل وتبدا في التجاعيد من اعلى لمدة ٥٣ دقيقة الى ٥٤ دقيقة . ثم اتركه يبرد قليلا قبل التقديم.

مصدر الوصفة : <https://www.bonappetit.com/recipe/cheesy-stuffed-tomatoes>

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



نصائح لسلامة الاغذية

ضع في اعتبارك احضار حقيبة معزولة معك الى السوق عند التسوق لحفظ اطعمه الحساسة من الحرارة مثل الجبن



احرص على تخزين الجبن في الثلاجة (بين ٥٣ الى ٠٤ درجة) في عبوتها الاصلية حتى تصبح جاهزة للاستخدام



بمجرد تعريض الجبنة للهواء قد يحدث تجفف للجبنة.



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.