



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Cream Minced Beef Zucchini

TOTAL TIME: 40 minutes

SERVES 4



Ingredients

- 1 KG of zucchini
- 500 gm minced meat
- 2 large onions chopped
- 1 Tbsp of butter.
- Salt (to taste) black pepper
- ½ teaspoon cumin, ½ teaspoon paprika, ½ teaspoon coriander powder, a small pinch of cinnamon and a pinch of ginger powder
- ¾ cup cooking cream
- ¼ cup water
- ½ cup mozzarella cheese

Direction

1. Cut the zucchini into cubes.
2. In a nonstick frying pan, saute the onion in butter until softend.
3. Add the zucchini cubes to the onion, stirring constantly.
4. Add spices except cinnamon and ginger
5. Stir the zucchini with the spices until they mix well
6. Cover the Pan and leave it on a low heat, stirring occasionally, until the zucchini is almost done
7. Make a space in the middle of the pan and put the beef, stirring it until it changes color completely.
8. Add cinnamon and ginger
9. Mix the meat with the zucchini, cover and leave them until the meat and zucchini are completely cooked
10. Add cooking cream, then water, and let it come to a boil
11. Put the ingredients in an oven tray and cover with mozzarella cheese
12. Bake in the oven for 10 minutes, then turn on the grill until it turns golden brown and garnish with green onions, Enjoy

كوسة بالكريمة و اللحم المفرومة

الوقت الإجمالي: 40 دقيقة
الكمية: يكفي 2



المكونات

- 1 كيلو كوسة
- 500 جرام لحم مفروم
- 2 بصلة كبيرة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح (حسب الذوق)
- فلفل اسود
- رشة صغيرة قرفة ورشة جنزبيل بودرة
- 3/4 كوب كريمة طبخ
- 1/4 كوب ماء
- 1/2 كوب جبنة موتزاريللا
- 1/2 ملعقة صغيرة كمون، 1/2 ملعقة صغيرة بابريكا، 1/2 ملعقة صغيرة بودرة كزبرة

طريقة التحضير

1. قومي بتقطيع الكوسة إلى مكعبات
2. في مقلاه تيفال شوحى البصلة في الزبدة حتى تذبل
3. ضيفي مكعبات الكوسة إلي البصلة مع التقليب المستمر
4. أضيفي التوابل ماعدا القرفة و الجنزبيل
5. تقلب الكوسة مع التوابل حتى يمتزجوا جيدا
6. غطي المحتويات و إتركها على نار هادئة مع التقليب من حين لآخر حتى إقتراب نضج الكوسة
7. نفسح مكان في منتصف المقلاه و نضع اللحم المفروم مع تقلبيها حتى يتغير لونها بالكامل
8. أضيفي القرفة و الجنزبيل
9. إخلطي اللحم مع الكوسة و غطيهم و إتركهم حتى تنضج اللحم و الكوسة
10. أضيفي كريمة الطبخ ثم الماء و إتركها حتى تغلي
11. ضعي المكونات في صينية فرن و غطيها بالجبنة الموتزاريللا
12. تدخل الفرن لمدة 10 دقائق ثم أوقدي الشواية حتى تأخذ اللون الذهبي المائل للبني و زينها بالبصل الأخضر



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

