



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

Stuffed Zucchini & Bell Pepper

TOTAL TIME:60 minutes

SERVES 4



Ingredients

- 1 Kg Zucchini
- 3 bell peppers colors
- 1 cauliflower medium
- 1 large onions chopped
- 1 large tomato chopped
- 1 tbsp tomato paste
- 1 medium onion cut into slices
- ½ cup finely chopped parsley
- ¼ cup fresh cilantro
- 2 tbsp dill
- ½ tsp coriander
- 1 tsp cumin
- ½ tsp paprika
- ¼ tsp onion powder
- ¼ tsp garlic powder
- Pinch of chilli flakes(optional)
- 4 tbsp olive oil
- Salt & pepper

Direction

1. Cut cauliflower florets and smash in food processor to rice start
2. Heat 3 tbsp olive oil in a skillet to high and fry chopped onion till wilt
3. Add cauliflower rice and stir to mix and slightly cooked and fluffy
4. Turn off fire and add chopped green vegetables , chopped tomato and spices ,
5. Add salt and pepper and mix well
6. Remove inside seeds from zucchini and bell peppers
7. Cover bottom of a large pot with onion slices and
8. Fill zucchini and pepper with cauliflower rice mix and arrange them in the pot vertically
9. Boil 1 cup of water and add tomato paste, salt and pepper and 1 tbsp olive oil
10. Boil for 2 minutes and add to the pot of zucchini
11. Cook for 30 minutes on medium temperature or until zucchini and peppers become tender
12. Serve with Tahini

محشي كوسة و فلفل ألوان

الوقت الإجمالي: 60 دقيقة
الكمية: يكفي 4



المكونات

- كيلو كوسة 3 ألوان من الفليفلة الحلوة
- 1 قرنبيط وسط
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- 1 طماطم كبيرة مفرومة
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 1 بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
- 1/2 كوب بقدونس مفروم مهروس
- نصف كوب كزبرة طازجة
- 2 ملعقة كبيرة شبت
- 1/2 ملعقة صغيرة كزبرة ناشفة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق بصل
- نصف ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- رشة شطة (اختياري)
- 4ملاعق كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل

طريقة التحضير

1. قُطّعي زهيرات القرنبيط وضعيها في محضر الطعام حتى تحصلي على الأرز
2. سخني 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون في مقلاة واقلي البصل المفروم حتى يذبل
3. يضاف أرز القرنبيط ويُحرّك المزيج ويُطهى قليلاً
4. نطفئ النار ونضيف الرقيبات الخضراء المقطعة والطماطم المقطعة والبهارات، بضاف الملح والفلفل ويخلط جيداً
5. إزالة البذور من الداخل من الكوسة والفلفل
6. غطي قاع إناء كبير بشرائح البصل
7. إحشي الكوسة والفلفل بمزيج أرز القرنبيط ورتبهم في القدر رأسياً
8. اغلي كوباً من الماء وأضيفي معجون الطماطم والملح والفلفل وملعقة كبيرة من زيت الزيتون و اتركه يغلي على المزيج لمدة دقيقتين ويُضاف إلى قدر الكوسا
9. يُطهى لمدة 30 دقيقة على درجة حرارة متوسطة أو حتى تنضج الكوسا والفلفل تقدم مع الطحينية



Get A Free Consultancy session

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

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

