

- [الرئيسية](#)
- [مقبلات](#)

طريقة عمل متبل الكوسا باللبن
Last updated 2015 ,20 ديسمبر



متبل الكوسا

احد انواع المقبلات الشامية الشهية ،متبل الكوسا بالطحينة لذيذ جدا وسريع وسهل التحضير،مكونات قليلة وغير مكلفة ،تابعي الوصفة التي تعتبر من الذ وصفات الكوسا

مقادير عمل متبل الكوسا

أربع حبات كوسا حجم كبير مقطعة ومقلية.
كوب طحينة.

ربع كوب لبن زبادي.

عصير ليمونة(حسب الرغبة).

ثلاث حبات ثوم.

ملح وفلفل أسود حسب الرغبة.

للوجه:

بقدونس مفروم.

زيت زيتون.

الطريقة

1. في طبق اهرسي الثوم مع الكوسا جيدا.
 2. في طبق اخر اخلطي الطحينة السائلة واللبن الزبادي مع الملح والفلفل وعصير الليمون حتى تمتزج المكونات جيدا
 3. اضيفي خليط الطحينة واللبن للكوسا المهروسة مع الثوم واخلطيهم جيدا
 4. صبي المتبل بطبق التقديم وزينيها بزيت الزيتون.
- والبقدونس المفروم



سلطة الكوسا مع الجمبري

هي سلطة شهيرة ومتنوعة تجمع بين فوائد الخضار وفوائد الجمبري ، وهي سهلة وبسيطة وسريعة ومفيدة ، ويمكن اعتبارها وجبة كاملة

مقادير سلطة الكوسا مع الجمبري

٢ كوسا منظفة ومقطعة الى شرائح دائرية

. كيلو بطاطا الكرات الصغيرة الحجم

.كاسين من الجمبري متوسطة الحجم

$\frac{1}{4}$ كاس من الزيت زيتون

ملعقة من الأوريغانو

اربع ملاعق كبيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة خردل

ملح / فلفل حسب الرغبة

٤ ملاعق من البقدونس المفروم والمغسول

طريقة سلطة الكوسا مع الجمبري

١-ينظف البطاطا بالفرشاة مع بقاء القشرة

٢-توضع في صينية للخبز ويتبل بالملح والفلفل

وتغلى بالالمونيوم

٣-تترك في الفرن على درجة حرارة متوسطة

٤-تترك لمدة ٤٥ دقيقة حتى تشوى البطاطا قليلا

٥- في وعاء نخلط الليمون مع الماستردة وزيت الزيتون والبقدونس

٦-تتبل بالملح والفلفل

٧-يرفع الألومنيوم من البطاطا في الفرن و يعاد وضعها في الفرن مرة أخرى

٨-يترك لمدة ٧ دقائق أخرى

٩- ترفع البطاطا من الفرن وتوضع في وعاء

١٠-تتبل البطاطا بربع كمية صوص الليمون وتترك

- ١١- في مقلاة على نار متوسطة نضع ملعقتين من الزيت وتشوح الجمبري
 - ١٢- يتبل بالملح والفلفل والاوريجانو
 - ١٣- يترك لمدة ٣ دقائق ويرفع
 - ١٤- يرفع الجمبري من على المقلاة وتضاف الكوسا
 - ١٥- تشوح الكوسا مع التقليب لمدة ٥ دقائق عندما تصبح مقرمشة ولونها كالكرامل
 - ١٦- في وعاء نخلط جميع المكونات معا
 - ١٧- وتقدم
- بصحة وعافية.



سلطة الكوسا بالطحينة
سلطة شهية ومبتكرة فيها النكهة العربية لوجود
الطحينة.

مقادير عمل سلطة الكوسا بالطحينة
كيلو كوسا

ربع كاسة زيت زيتون
جرزة بقدونس
كاس لبن زبادي 2
فصوص ثوم مهروسة 5
ملح / فلفل حسب الرغبة
ربع ملعقة صغيرة قرفة
ملعقة كبيرة طحينة 2

طريقة تحضير سلطة الكوسا بالطحينة:

١-تنظف الكوسا وتزال أعناقها وتقطع الى قطع متوسطة.

٢-في وعاء على النار نضع ماء و القليل من الملح والقرفة.

٣-نسقط قطع الكوسا وتترك لمدة ١/٢ ساعة .

٤- ترفع من على النار وتصفى او تلقى بالزيت

٥-في وعاء آخر نخلط الطحينة مع اللبن مع الثوم والليمون جيدا.

٦- في وعاء السكب توضع قطع الكوسا

٧- يصب فوقها صوص الطحينة

٨-تزين بزيت الزيتون والبقدونس وتقدم



يخنة الكوسا باللحم

هي اكلة سورية بسيطة وسهلة تتكون من قطع اللحم والبندورة مع صلصة البندورة والكوسا المقطعة تطبخ سويا وتقدم بجانب الخبز او [الأرز بالشعيرية](#).

مقادير عمل يخنة الكوسا باللحم:

كيلو كوسا مغسولة ومقطعة الى قطع متوسطة 2 الحجم .

كيلو لحم شقف 1/2

ملاعق طعام من صلصة البندورة مذوبة بربع كأس 2 من الماء.

راس بندورة 2

بصلة صغيرة مفرومة فرم ناعم

ملح/فلفل حسب الرغبة

كاسة زيت نباتي 1/4

طريقة تحضير يخنة الكوسا باللحم:

١- في وعاء على نار متوسطة يوضع الزيت النباتي ويبدل البصل لمدة ٢ دقيقة ثم تضاف اليه قطع اللحم ويشوح جيدا ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة ثم تخفض درجة الحرارة على نار هادئة ويترك لمدة ٣٠ دقيقة مع مراعاة التقليب المستمر حتى تستوي اللحم.

٢- تضاف البندورة الى اللحم وتقلب جيدا لمدة دقيقتين ثم تضاف الصلصة المذوبة بالماء.

٣- تضاف الكوسا تقلب ثم تترك على نار هادئة لمدة ربع ساعة (في هذه المرحلة لاتقلب الكوسا حتى لا تهتري)
٤- ثم تقدم ساخنة مع الارز المفلفل وبصحة وعافية يارب.



يخنة الكوسا باللبن

نوع من انواع المفركات السريعة مثل **مفركة الكوسا باللحم** او **مفركة الكوسا بالبيض** او غيرها من هذه الاكلات التي تعد في قائمة اسرع الاكلات واسهلها..تتكون من الكوسا ولحم الغنم والبصل والثوم واللبن.

:مقادير عمل يخنة الكوسا باللبن

.كيلو كوسا مغسل ومقطع الى قطع متوسطة الحجم

١/٢ كيلو لحم غنم شقف

٣ بصلات متوسطة الحجم

١/٤ كأس من الزيت النباتي

٢ كأس من اللبن

ملح / فلفل

٤ فصوص ثوم مدقوق

نعنع يابس

ماء للطبخ

طريقة تحضير يخنة الكوسا باللبن:

١- في وعاء على نار متوسطة يوضع اللبن ويتبل بالملح ويستمر في التحريك لمدة ٢٠ دقيقة حتى يغلي اللبن ويضاف اليه الثوم المدقوق و النعنع اليابس ويوضع على حدة.

٢- في وعاء على نار متوسطة يوضع الزيت النباتي ويدبل البصل لمدة ٢ دقيقة ثم تضاف اليه قطع اللحم ويشوح جيدا ويتبل بالملح والفلفل حسب الرغبة ثم يضاف كأس من الماء ويغطي ويترك على نار هادئة لمدة ٢٥ دقيقة حتى تستوي اللحم ثم تضاف الي قطع الكوسا ويترك لمدة ربع ساعة ثم يضاف اللبن اليه . ويترك لمدة خمس دقائق .

ويقدم ساخنا مع الارز المفلفل



مفركة كوسا بالبيض
وهي من اسهل و ابسط واطيب الاكلات السورية لانها
دائما في متناول اليد وتطبخ قطع الكوسا الناعمة مع
البيض ويرش عليها فلفل اسود ناعم لتكون مفركة
كوسا على الطريقة السورية

مقادير مفركة كوسا بالبيض
١ كيلو كوسا

ملعقة سمن واحدة

ملح / فلفل قرفة حسب الرغبة

٤ بيضات

طريقة عمل مفركة كوسا بالبيض:

في وعاء يخفق البيض ويتبل بالملح والفلفل

. تنظف الكوسا وتقطع إلى مربعات متوسطة الحجم

في وعاء على نار توضع ملعقة من السمن وعندما
يحمى السمن تضاف اليه الكوسا وتقلب لمدة عشرة
دقائق وتوضع على حدة .

ثم يضاف البيض المخفوق ويقلب وعندما يستواء يقدم
ساخنا .



كوسا محشي بصلصة البندورة

تسمى منزلة البندورة مع الكوسا وهي من الأطباق السورية الشهيرة التي يتم تقديمها كطبق رئيسي على الغداء. يتم تحضيرها من الطماطم، اللحم المفروم، ثوم ناعم، كزبرة خضراء مفرومة، ماء وصلصة طماطم. أما بالنسبة للكوسا فستحتاجين للأرز المصري القصير، لحم مفروم، عصفر، بهارات، سمنة أو دهنه. حضري هذه الوصفة وتمتعي بالطعم الدمشقي الرائع

مقادير عمل كوسا محشي بصلصة البندورة:
لحشي الكوسا: كوسا مغسول، أرز قصير مغسول ،
عصفر، لحمة مفرومة، دهنة، ملح ، فلفل، بهارات،
بابريكا

لمنزلة البندورة: بندورة مقشرة ومقطعة، لحمة
مفرومة، صلصة البندورة، قليل من الماء، ثوم ناعم ،
كزبرة خضراء، لحمة مفرومة

طريقة عمل كوسا محشي بصلصة البندورة:
نحضر حشوة الكوسا، نغسل الأرز وننقعه مع غمره ماء
ونضيف العصفر ونتركهم حوالي نصف ساعة حتى يغب
الأرز الماء ويصبح لونه أصفر ثم نضع اللحمة المفرومة
والدهنة و الملح والفلفل و البهارات و البابريكا. نغسل
الكوسا ثم نحفره ونحشيه بالحشوة السابقة

نحضر المنزلة ، نقلي اللحمة المفرومة ثم نضيف لها
البندورة المقطعة وقليل من الماء و صلصة البندورة
نتركهم يغلو قليلا ثم نضيف الثوم الناعم والكزبرة
الخضراء. نطبخ الكوسا بمرقة المنزلة

تقدم منزلة البندورة بجانب الأرز الأبيض مع الشعيرية



مفركة كوسا على الطريقة السورية
مفركة كوسا على الطريقة السورية تعتبر هذه الاكلة من اسهل و ايسط واطيب الاكلات السورية لانها دائما في متناول اليد هي تطبخ قطع الكوسا الناعمة مع اللحم المفروم ويرش عليها فلفل اسود ناعم لتكون مفركة كوسا على الطريقة السورية

مقادير مفركة كوسا على الطريقة السورية

كيلو لحم مفروم

٣ بصلات متوسطة الحجم

١ كيلو كوسا

ملعقة سمن واحدة

ملح / فلفل قرقة حسب الرغبة

طريقة عمل مفركة كوسا

. تنظف الكوسا وتقطع إلى مربعات متوسطة الحجم

في وعاء على نار متوسطة توضع ملعقة من السمن وعندما يحمى السمن تضاف اليه الكوسا وتخفف درجة الحرارة وتقلب مع الأخذ بالحيطه أن لا تلتزق الكوسا ..تقلب لمدة عشرة دقائق وتوضع على حدة

.ثم نحضر البصل ونفرمه فرما ناعما

وفي وعاء على النار توضع ملعقة السمن ويضاف إليها البصل لكي يدبل قليلا ثم تضاف إليها اللحم المفرومة حتى وتقلب ويضاف إليها الملح والفلفل حسب الرغبة . وتترك على النار لمدة ١/٢ ساعة حتى تستوي اللحمه

ثم تضاف الكوسا للحم و تقلب لمدة ٥ دقائق وممكن إضافة ملعقتين من الماء اذا كان المزيج ناشفا عند التقليب.

. يقدم ساخن وبصحة وعافية يارب



كوسا محشي

وهو من اشهر الاطباق السورية العربية عامة وهناك أنواع عديدة للمحشاشي فمنها محشي الباذنجان او محشي اليقطين او محشي الفليفلة ولكن اليوم ساقدم لكم طريقة تحضير الكوسا محشي على الطريقة الشامية الاصلية واليكم المقادير

مقادير كوسا محشي:

كيلو كوسا متوسطة الحجم 1 1/2

كوب رز مصري 1

كوب ماء 1/2

كيلو لحمة 1/4

ملاعق كبيرة زيت نباتي 3

ملعقة صغيرة كمون حب 1

ملعقة صغيرة عصفر 1

ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة بهارات مشكلة 1

ملعقة صغيرة فلفل اسود 1

مقادير المرق:

ملاعق كبيرة رب البندورة 3

ملعقة كبيرة سمنة 1

رأس ثوم 1

ملعقة كبيرة نعنغ ناشف 1

كوب تمر هندي 1

لتر ماء 1 1/2

ملعقة صغيرة ملح 1

ملعقة صغيرة بهارات 1

طريقة تحضير كوسا محشي

نغسل الكوسا جيدا ونقوم بحفرها جيدا وندعها جانبا 1-

- 2- نجهز الحشوة ففي وعاء نضع كمية الرز المنقوع من قبل بماء دافئ لمدة نصف ساعة ومصفي من الماء, ونضيف الملح والفلفل والبهارات والكمون الحب والعصفر والزيت والماء واللحمة ونخلط جميع المكونات جيدا
- 3- نبدأ بالحشي فندخل كمية من الحشوة داخل الكوسا بحيث تمتلئ نصفها تقريبا اي نترك مسافة 3 سم بدون حشوة لاننا اذا اضفنا كمية كبيرة من الحشوة فسوف يتضاعف حجم الرز وتنشق الكوسا عند نضجها
- 4- نكرر العملية الى ان تنتهي كمية الكوسا نصفهم في قدر كبير ونجهز المرق
- 5- نضع كمية الماء في قدر ونضيف اليه الثوم بعد هرسه و رب البندورة والسمنة والملح والبهارات وندعهم على نار متوسطة الى ان يبدأ بالغليان
- 6- نضيف المرق الى الكوسا وندعه على نار متوسطة وبعد 40 دقيقة نضيف التمر هندي ونتركه على نار هادئة لربع ساعة ثم نضيف النعنع الناشف ونتركه عشر دقائق
- 7- نصفي المرق ونصف الكوسا محشي بطبق وتصبح جاهزة للتقديم



سلطة الكوسا باللبن

وهي من اشهر انواع السلطات التركية الاصل ففي بلاد الشام يستعملون الخيار بدا الكوسا وتسمى سلطة الخيار باللبن واليوم سنقدم لكم اسهل طريقة لتحضير سلطة الكوسا باللبن واليك المقادير

مقادير سلطة الكوسا باللبن:

- كوسة متوسطة 2
- ملعقة صغيرة من الملح 1
- ملاعق كبيرة زيت زيتون 2
- كوب لبن زبادي 1
- فصوص من الثوم 2
- كوب الجوز مجروش 1/2
- ملعقة كبيرة من المايونيز 1
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم 1
- ملعقة كبيرة شبت 1

طريقة تحضير سلطة الكوسا باللبن:

- 1- بعد غسل الكوسا جيدا نضعهم في قدر ونغمرهم بالماء وندعهم على نار متوسطة الى لمدة عشر دقائق
- 2- نقوم ببرش الكوسا ووضعها في وعاء ونضيف اليها الملح والزيت زيتون، ونخلطهم جيدا
- 3- نهرس الثوم جيدا ونضيفه الى الكوسا
- 4- نضيف البقدونس والشبت ونخلط المكونات جيدا
- 5- نضيف الجوز المجروش الى الكوسا
- 6- نخلط المايونيز مع اللبن ونضيفها الى السلطة ونخلطهم جيدا
- 7- نسكب السلطة في وعاء وتصبح جاهزة للتقديم