

رابعاً: الكوسة

الكوسة من أهم محاصيل الخضراوات ذات الإقبال الكبير من جميع المستهلكين على اختلاف الأذواق. وهي تؤكل مطبوخة بطرق عديدة حسب رغبة المستهلك. وينتمي نبات الكوسة إلى جنس (كيوكوربيتا). وتوجد أدلة كثيرة على أن أمريكا الشمالية هي الموطن الأساسي لها وبالتحديد في المكسيك.

وقد عرف المصريون القدماء الكوسة، وكانت تسمى باللغة المصرية القديم دبا. وبالرغم من أن الكوسة تعتبر من الخضراوات الفقيرة في محتواها من العناصر الغذائية إلا أنها غنية في محتواها من المواد التالية:

المادة	التركيز مجم/ ١٠٠ جم
يوفلافين	٠,٠٩
النياسين	١,٠
الاسكوريك	٢٢,٠

الوصف النباتي للكوسة:

الجذر:

هناك تشابه كبير بين النمو الجذري للأصناف المفترشة للكوسة وأصناف البطيخ، ويلاحظ أن الجذر الأول للكوسة يتعمق في التربة إلى حوالي ١٨٠ سم، بينما غالباً ما تكون الجذور الجانبية سطحية ولا تتعمق لأكثر من ٦٠ سم فقط. أما في حالة الأصناف قائمة النمو فتمتد جذورها أفقيًا لمسافة كبيرة، ويلاحظ في هذه الحالة نمو جذور عرضية عند العقد على السيقان.

الساق:

لساق نبات الكوسة خمسة أضلاع مغطاة بشعيرات خشنة، وتقسم النباتات من حيث طبيعة افتراضها أثناء النمو إلى:

- ١ - نباتات قائمة النمو، ويصل نموها إلى مسافة ٩٠ - ١٢٠ سم.
- ٢ - نباتات مقترشة النمو، ويمتد افتراضها إلى ٦ - ٩ أمتار.

الأوراق:

الأوراق كبيرة وبسيطة، ويعطى نصل وعنق الأوراق شعيرات خشنة، وعنق الورقة طويل، والنصل مكون من ٣-٧ فصوص غائرة.

الأزهار:

بالرغم من أن معظم الأصناف المعروفة وحيدة الجنس، وحيدة المسكن إلا أن بعض الأصناف الحديثة ذات درجة عالية من الأنوثة، حيث إنها تحمل الأزهار المذكرة على أعناق طويلة ورفيعة، بينما تكون الأزهار المؤنثة محمولة على أعناق قصيرة وسميكة نوعًا ما، والتي تصبح بعد تمام العقد بمثابة سويقة للثمرة. والجدير بالذكر أن الأزهار تتفتح من وقت شروق الشمس حتى منتصف النهار، ويتم التلقيح خلطياً بواسطة النحل، والذي ينشط في الصباح الباكر من الساعة الثامنة والتاسعة صباحاً. ويحتاج الفدان - حتى يتم التلقيح الجيد، وبالتالي الحصول على أعلى محصول - من ١ - ٢ خلية نحل.

الثمار:

الثمار لبية وتختلف من حيث الملمس والشكل وتوجد البذور في تجويف الثمرة عند النضج، والبذور ببيضاوية الشكل ذات أبعاد حوالي ٠,٦ × ١,٢ سم يتراوح لونها من الأبيض إلى الرمادي الفاتح وتكون خشنة السطح بعض الشيء.

الاحتياجات البيئية للكوسة:

تعتبر درجة ٣٥ درجة مئوية هي الدرجة المثلى لإنبات بذور الكوسة. ولا تنبت البذور في درجات الحرارة الأقل من ١٥ أو أعلى من ٣٨ درجة مئوية. بينما تنمو

النباتات جيداً بين ٢١ - ٣٥ درجة مئوية. والجدير بالذكر أن الكوسة تتحمل البرودة بالمقارنة بالقرعيات الأخرى (البطيخ والشمام والخيار) إلا أنها أيضاً تتأثر بالصقيع بدرجة كبيرة. ومن الجدير بالذكر أيضاً أن نباتات الكوسة تستمر في الإثمار في الجو البارد بعد أن تتوقف القرعيات الأخرى عن الإثمار.

أصناف الكوسة:

١ - الصنف الإسكندراني:

صنف محلي - نموه قائم - الثمرة أسطوانية. طولها ١٧ سم، لونها أخضر فاتح - نسبة الأزهار المذكرة إلى المؤنثة تختلف باختلاف درجة الحرارة. ففي العروة الصيفي تكون النسبة ٤ مذكر: ١ مؤنث، والعروة النيلبي تكون النسبة ١:١ وكذلك تتأثر الصفات الثمرية بالظروف الجوية، وخاصة ارتفاع درجة الحرارة فيختلف لون الثمار وشكلها في العروة النيلبي عنه في العروة الصيفي الحارة. فيكون اللون الأخضر أغسق في العروة النيلبي عند انخفاض درجات الحرارة مع زيادة نسبة الثمار غير المنتظمة، بينما يكون لون الثمار فاتحاً في العروة الصيفي.

٢ - هجين أريكا:

هو هجين مستورد نباتاته قائمة النمو، الثمار أسطوانية ذات لون أخضر فاتح، والمحصول عالٍ جداً ومتجانس. ويمكن زراعته تحت الأغشية البلاستيكية في العروة الصيفي المبكرة. وهذا الصنف يصلح للتصدير نظراً لتجانس الثمار.

مواعيد زراعة الكوسة:

يمكن زراعة الكوسة في عروتين رئيسيتين وهما:

○ العروة الصيفي:

في شهري فبراير ومارس.

○ العروة النيلبي:

خلال يوليو وأغسطس وسبتمبر. ويجب الاهتمام بمقاومة الذبابة البيضاء في العروة النيلبي نظراً لانتشارها في شهري يوليو وأغسطس. كما يجب أيضاً عدم تأخير الزراعة

عن منتصف شهر سبتمبر، حيث لوحظ في الزراعات المتأخرة تلون الأوراق باللون القضي وقصر عمر النباتات، مما يؤدي إلى انخفاض المحصول بدرجة كبيرة.

التربة المناسبة:

التربة المناسبة لزراعة الكوسة هي أنواع الأراضي المتعادلة، وتصلح زراعتها في جميع أنواع الأراضي ماعدا الأراضي سيئة الصرف والملحية الشديدة. ومن الجدير بالذكر أن الكوسة من النباتات الحساسة جداً لحموضة التربة.

طرق زراعة الكوسة:

تحرث الأرض مرتين ثم تُسمَّدُ بالسماد البلدي وتزحف الأرض ثم تخطط بعرض ٨٠ سم. وفي حالة الأراضي الرملية والخفيفة يجب وضع السماد البلدي في خنادق على ريشة الخط بعمق ٣٠ سم ويعرض الفأس ثم تردم الخنادق مرة أخرى ثم الري مباشرة. وتترك الأرض حتى تحرث وتزرع البذور على مسافات من ٣٠ - ٥٠ سم.

كمية التقاوى:

تتراوح كمية التقاوى اللازمة للقدان من ١-٢ كجم.

● عملية الخدمة:

عمليات الترقيع:

ترقع الجور الغائبة ببذور مستنبتة من نفس الصنف، ومن المستحسن نقل شتلات سبق زراعتها في قصارى أو مكعبات في نفس تاريخ الزراعة في الأرض لتوحيد عمر النباتات في الحقل.

عملية الخف:

ومن الجدير بالذكر أن النباتات تخف على نباتين في كل جورة، وذلك بعد ثلاثة أسابيع من الزراعة، ثم يعاد الخف على نبات واحد بعد أسبوع آخر، مع مراعاة الري بعد عملية الخف مباشرة.

العزيق ومكافحة الحشائش الضارة:

يجب مراعاة - في إجراء عملية العزيق - إضافة الريشة البطالة إلى العمالة في كل

عزقة حتى تتوسط النباتات الخط، لأن هذا يساعد على عدم ملامسة الثمار للماء أثناء الري. وبالتالي تعرضها للعفن والتلف، وعادة يحتاج فدان الكوسة من ٢-٣ عزقات.

الري:

تحتاج نباتات الكوسة إلى انتظام عملية الري، وتوفر الرطوبة الأرضية المناسبة لنمو النباتات نظرًا لعدم تعمق المجموع الجذري، كما يراعى أيضا تجنب غمر الخطوط بماء الري حفاظًا على الثمار من التلف. وتختلف عدد مرات الري اللازمة تبعًا لعدة عوامل أهمها:

١ - نوع التربة.

٢ - الظروف الجوية السائدة.

٣ - عمر النباتات.

ومن الجدير بالذكر مراعاة تقارب الري في الأراضي الرملية خصوصًا أثناء ارتفاع درجات الحرارة (عادة يكون الري كل ٤-٥ أيام). أما في حالة الأراضي متوسطة القوام والثقيلة فيكون الري كل ٧-١٠ أيام على الترتيب. ويجب انتظام الري أثناء موسم جمع الثمار.

مايجب مراعاته عند إجراء عملية الري:

١ - عدم تعطيش النباتات وانتظام الري المطلوب في جميع مراحل النمو بعد الإنبات وحتى نهاية الجمع.

٢ - يراعى انتظام الري من ناحية الكمية، والفترة ما بين الريتين والأخرى مع عدم الإفراط في ري النباتات.

٣ - الإفراط في مياه الري يؤدي إلى رفع الرطوبة النسبية في الجو المحيط بالنباتات وزيادة انتشار الأمراض الفطرية.

٤ - عدم الإفراط في مياه الري حيث إنها تغسل الأسمدة أو تدفعها بعيدًا عن منطقة الجذور بالإضافة إلى ارتفاع تكاليفها وخاصة في حالة الري بالتنقيط.

٥ - يفضل في أراضي الري بالتنقيط تغطية المصاطب ببيلاستيك الملث الأسود لحماية الثمار من التعفن نتيجة لزيادة الرطوبة على ظهر المصطبة.

التسميد:

يحتاج الفدان إلى ٢٠ م^٣ من السماد البلدى المتحلل جيداً، وتضاف الكمية كلها عند تجهيز الأرض قبل الزراعة ويفضل وضعها فى باطن الخط بعمق ٣٠ سم وهى منطقة انتشار الجذور Root zone وتضاف الأسمدة الكيماوية على النحو التالى:

نوع الأرض	سماد أزوت ١٥,٥ %	سماد سوپر فوسفات الكالسيوم ١٥,٥	سماد سلفات البوتاسيوم ٤٨ %
الأراضى الثقيلة ومتوسطة القوام	٣٠٠ كجم	١٥٠ كجم	١٠٠ كجم
الأراضى الرملية	٤٠٠ كجم	١٥٠ كجم	١٠٠ كجم

ملحوظة:

- يقسم السماد الأزوتى إلى ثلاث دفعات: الأولى عند الزراعة - والثانية بعد الخف - والثالثة عند عقد الثمار.
 - تقسم كمية السماد الفوسفاتى إلى دفعتين: الأولى عند الزراعة - والثانية بعد الخف.
 - تقسم كمية السماد البوتاسى إلى دفعتين: الأولى بعد الخف - والثانية عند الإزهار.
- والجدولان التاليان يوضحان برنامج تسميد الكوسة من خلال مياه الأراضى الجديدة التى تروى بطرق الري الحديثة (التنقيط - الرش):

أولاً: فى حالة استخدام الأسمدة الكيماوية التقليدية فى التسميد:

مرحلة النمو	الأسمدة الأزوتية (كجم/ للفدان)			حامض فوسفوريك كجم/ فدان
	يوريا	سلفات نشادر	نترات نشادر	
بعد تمام الإنبات أو بعد استقرار الشتلة ولدة ٣٠ يوماً تالية	٢	٢	-	٠,٥
بعد ٦٠ يوماً	-	-	٦	١٠

ملحوظة:

- تضاف المعدلات من الأسمدة التقليدية السابقة ٣ مرات فى الأسبوع.
- يجب وقف التسميد قبل أسبوعين من نهاية مرحلة جمع الثمار.

ثانياً: فى حالة استخدام الأسمدة غير التقليدية (السائلة):

مرحلة النمو	رتبة السماد ن/فو ٢ أ ٥ بو ١٢ أ	الكمية المضافة لتر/ فدان
بعد تمام الإنبات أو بعد استقرار الشتلة ولدة ٣٠ يوماً تالية	١٢ / ٠,٥ / ١٠	٧
بعد ٦٠ يوماً	١٢ / ٠,٥ / ٦	٦

- يراعى أن تضاف كميات الأسمدة السابقة ٥ مرات فى الأسبوع.
- يجب وقف التسميد قبل أسبوعين من نهاية مرحلة جمع الثمار.

ما يجب مراعاته عند تسميد الكوسة:

١ - يجب الاهتمام بكل من التسميد الأزوتى والبوتاسى على حد سواء، حيث إن الأزوت يزيد النمو الخضرى بينما التسميد البوتاسى له دور أساسى فى خروج

النموات الجديدة. ونظراً لأهمية كلا العنصرين لنمو النباتات يجب إضافة كليهما، بنسبة ١ : ١ في حالة النمو الخضري، مع مراعاة زيادة نسبة البوتاسيوم بالتدرج لتصل النسبة بين الأزوت والبوتاسيوم إلى ١ : ٢ أو ١ : ٣ وذلك في مراحل الإزهار والعقد ونمو الثمار والنضج.

٢ - يفضل استخدام سلفات النشادر كمصدر أساسي للتسميد الأزوتي عند ارتفاع درجة الحرارة عن ٢٥ درجة مئوية خلال النمو الخضري بينما تفضل اليوريا خلال نفس المرحلة عند انخفاض الحرارة عن ٢٥ درجة مئوية.

٣ - يستخدم نترات النشادر كمصدر للأزوت خلال النمو الثمري مع مراعاة تخفيض التسميد الأزوتي أو إيقافه أثناء مرحلة التزهير والعقد.

٤ - عند تعرض المجموع الخضري لظروف غير ملائمة مثل الصقيع أو ارتفاع الحرارة (الشرد) أو لرياح الخماسين وجفاف الأوراق يراعى الاهتمام بالاعتماد على التسميد الأزوتي في صورة يوريا، ويتحدد معدل الإضافة على حسب عمر النبات ونوع التربة مع تكرار مرات الإضافة حتى تتحسن حالة النمو الخضري، ثم يتبع برنامج التسميد العادي مع ملاحظة أن التسميد البوتاسي يدفع النباتات إلى دورات تزهير جديدة.

٥ - تحت ظروف استخدام مياه الري ملوحتها أكثر من ٢ ملليموز (١٣٠٠ جزء في المليون) يراعى استخدام اليوريا كمصدر أساسي للأزوت. كذلك يجب مراعاة عدم زيادة ملوحة مياه الري بعد الخلط مع الأسمدة في نظام الري بالتنقيط عن ١٠٠٠ جزء في المليون، وينصح بتقسيم معدلات التسميد لتضاف على أكثر عدد من المرات وليكن ٤-٦ مرات أسبوعياً، مع زيادة معدلات الري لتقليل الملوحة حول الجذور في التربة.

٦ - عند تعرض الجذور لمشاكل الإصابة المرضية مثل أعفان الجذور أو النيماتودا أو زيادة الملوحة الأرضية يجب الاعتماد على التغذية الورقية، حيث ترش النباتات مرتين أسبوعياً باستخدام المخلوط الآتي والذي يحضر في مياه ذات ملوحة أقل من ١٠٠٠ جزء في المليون: يذاب في كل ١٠٠ لتر ماء ٥٠ جرام كربونات بوتاسيوم أو ٢٥٠ جم سلفات بوتاسيوم + ١٠٠ جرام يوريا + ٢٥ جرام حديد مخليبي +

١٠ جرامات منجنيز مخلبي + ١٠ جرامات كبريتات نحاس.
 ٧ - يمكن إضافة مخلوط العناصر الصغرى التالية رشاً على الأوراق مرة كل أسبوعين
 بتركيز نصف فى الألف يذاب فى كل ١٠٠ لتر ماء ١٠٠ جرام يوريا + ٥٠
 جرام حديد مخلبي + ١٥ جرام زنك مخلبي + ٢٥ جرام منجنيز مخلبي +
 ١٠ جرامات كبريتات نحاس.

النضج وجمع المحصول:

يتوقف ميعاد نضج الكوسة على الصنف وميعاد الزراعة. وفى الغالب تنضج الثمار
 بعد ٤٠ - ٦٠ يوماً من الزراعة. ويجب جمع الثمار بأحجام مناسبة حتى تصلح
 للتسويق فلا ينبغى أن تجمع الثمار صغيرة الحجم مما يؤدي إلى قلة المحصول.
 وبالتالى العائد الاقتصادى منه. كما يجب أيضاً ألا تكون الثمار كبيرة الحجم مما
 يؤدي إلى عدم قبولها بالنسبة للمستهلك، بل وإن كبر حجم الثمار يؤدي إلى قصر
 عمر النباتات، ويقلل عدد الثمار على النباتات، ويخفف من جودتها. وتجمع ثمار
 الكوسة (عندما يصل طولها فى المتوسط من ١٥-١٨سم) مرة كل أسبوع شتاء ومرة
 كل يومين فى الصيف، ويستمر موسم الجمع شهرين على الأقل.

فوائد الكوسة الصحية:

قوارب الكوسة بالصلصة الحمراء:

المقادير:

صدر دجاجة مسلوقة نصف سلق ثم يقرم
 $\frac{1}{4}$ كأس بققدونس مفروم ناعم
 بصلة متوسطة مبشورة
 ملعقة كبيرة معجون (صلصة) طماطم
 بيضتان
 ملح
 بهارات
 ثلاث ملاعق بقسماط

كوسة حسب كمية الحشو
(بيضتان + خمس ملاعق دقيق للقلّي)

الطريقة:

تنظف الكوسة وتحفر مع الاحتفاظ باللب.
تقسم كل حبة كوسة نصفين بالطول مثل القارب.
تخلط مقادير الحشو مع بعض جيداً وتحشى بها القوارب.
يضرب البيض مع الدقيق ويحمى الزيت (تحمير غزير).
تغمس حبات الكوسة فى خليط البيض والدقيق ثم تقلى حتى تحمر وتوضع على ورق نشاف حتى انتهاء الكمية.
تُحضّر صينية فرن بايركس وتفرش بلب الكوسة وتصف فوقها الكوسة.
نحضر صلصة كالآتى:
خمسة فصوص ثوم مهروسة
ملعقتا زيت يحمر بها الثوم
تضاف حوالى كأس من عصير الطماطم، وكأسا ماء
فلقل أحمر (شطة) ملح وبهار ويقلب على النار لمدة عشر دقائق، ثم يسقى بها
قوارب الكوسة وتدخل الفرن حتى تنشف الصلصة
كنوس الكوسة المخبوزة
(تكفى ٤ أشخاص تعطى ٢٥٠ سعراً لكل شخص).

المقادير:

٨ ثمرات كوسة متوسطة الحجم، $\frac{1}{8}$ كيلو جبن
بارميزان، بيضة مخفوقة، ملعقة كبيرة بقدونس مفرى، ملعقة صغيرة نعناع
جاف، نصف كوب بهريز، ملح، فلقل

الطريقة:

تقطع كل واحدة من الكوسة نصفين وتقوم خفيفاً، تيمرس الجبن ويضاف إليها
البيضة المخفوقة والبقدونس والنعناع ويتبل المقدار بالملح والقلقل

تحشى الكوسة وترص فى صينية ويصب فوقها البهريز المغلى
تغطى الصينية بورق الألومنيوم وتدخل فى فرن متوسط الحرارة من ٢٠ إلى ٣٠
دقيقة حتى يتم النضج
ترص فى صحن التقديم وتقدم ساخنة

محشى الكوسة

المقادير:

١ كيلو كوسة صغيرة الحجم
 $\frac{1}{4}$ كيلو من اللحم المفروم
كيلو ونصف الكيلو من الطماطم (أو ٣ ملاعق صلصة الطماطم)
 $\frac{1}{4}$ ملعقة ملح
كوب ونصف الكوب من الزيت النباتى لتحمير الكوسة
فصان من الثوم
ملعقة صغيرة من النعناع اليابس
ملعقة طعام من الدقيق
مكعبان من المرققة
بصلتان مفرومتان فرماً ناعماً
نصف كوب من الزيت النباتى أو السمن لتحمير اللحم
ملعقة صغيرة من كل من البهارات والقرفة المطحونة
رشة فلفل أسود

الطريقة:

- ١ - يسخن الزيت ثم يوضع البصل واللحم وتضاف كمية صغيرة من الملح والبهارات
ومكعب واحد من المرققة ويقلب الخليط على النار مدة ربع ساعة.
- ٢ - يرفع الحشو عن النار حتى يبرد.
- ٣ - تغسل الكوسة ويجوف داخلها وتغسل من الداخل وتصفى.
- ٤ - تحشى الكوسة بالحشو المحضر سابقاً بحيث لا تُملأ كل وحدة كثيراً.

- ٥ - تحمر الكوسة المحشية على زيت ساخن ثم ترص فى قدر.
- ٦ - تغسل الطماطم وتغشّر وتعصر ويضاف عصيرها مع مكعب المرقّة الآخر والملح إلى الكوسة.
- ٧ - يوضع القدر على نار متوسطة حتى تغلى الكوسة، ثم يترك على نار خفيفة لربع ساعة تقريباً.
- ٨ - يرفع الدقيق على النار ويضاف إليه قليل من مرق الطماطم حتى يذوب الدقيق ويصبح لزجاً ثم يضاف إلى الكوسة.
- ٩ - يهرس الثوم مع النعناع اليابس ويضاف إلى الكوسة ويترك ليغلى مدة ٣ دقائق مع النعناع ثم تطفأ النار.
- ١٠ - تقدم ساخنة مع الأرز.

وجبات مغذية لموسم الامتحانات:

يعد الابتعاد عن تناول الوجبات الدسمة وكثيرة الدهون والمسبكات من أهم ما يمكن فى فترة الامتحانات لأنها تؤدى إلى الكسل والخمول وتؤثر على قوة التركيز. وتعد الكوسة من الخضراوات المتميزة والمناسبة للامتحانات بسهولة وفيتاميناتها الوفيرة، وفى السطور التالية وصفة متميزة لطهى الكوسة:

المقادير:

مشروم مقطع قطعاً متساوية - بصلة صغيرة مقطعة - ثمرة كوسة صغيرة مقطعة - جزرة مقطعة - فول سودانى غير مملح - فنجانان من الخبز المطحون - ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروى - ملعقة شاي من الخميرة - ملح وفلفل - طحين الشوفان

الطريقة:

تشويح المشروم فى وعاء لا يلتصق به الطعام بدون مادة دهنية، لمدة عشر دقائق مع التقليب - ضرب البصل فى الخلاط مع الكوسة والجزر والسودانى حتى يختلط الكل جيداً - تقليب المشروم والخبز المطحون والبقدونس والخميرة حتى يتم خلط المقدار

جيداً - تشكيل الخليط إلى أربع قطع من البرجر باستخدام طحين الشوفان - طهى البرجر فى إناء لا يلتصق به الطعام مع قليل من الزيت أو على شواية ساخنة لمدة عشر دقائق - الطهى حتى يصير لون البرجر ذهبياً - تقدم مع السلطة ساخناً.

طاجن الكوسة المشوية بالطماطم والجبنة:

المقادير:

حبة بصل صغيرة تقطع إلى شرائح رقيقة

١٥ جم زبدة

ثلاث حبات كوسة

فلفل مطحون

حبة طماطم كبيرة تقطع حلقات رقيقة

$\frac{1}{4}$ كوب جبنة شيدر صغيرة

$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل حلو مطحون

التحضير:

- ١ - توضع شرائح البصل مع الزبدة فى طاجن.
- ٢ - يغطى الطاجن ويطهى بالميكروويف على الدرجة العالية لمدة دقيقتين.
- ٣ - تغسل الكوسة وتجفف جيداً وتقطع حلقات رقيقة.
- ٤ - توضع حلقات الكوسة فى طاجن وترش بالفلفل وتقلب جيداً.
- ٥ - يغطى الطاجن ويطهى بالميكروويف على الدرجة العليا لمدة (٣ دقائق).
- ٦ - يزال الغطاء ونصف حلقات الطماطم فوق الكوسة.
- ٧ - يرش الطاجن بالجبنة والفلفل الحلو المطحون.
- ٨ - يطهى الطاجن فى الميكروويف غير المغطى على الدرجة العليا لمدة دقيقتين قبل أن يقدم ساخناً مزيناً ببعض أوراق البقدونس الطازج.

قوارب الكوسة بالبشاميل:

المقادير:

كيلو كوسة

مكعب ماجى
ماء لسلق الكوسة
٥ ملاعق زيت
 $\frac{1}{4}$ كيلو لحم مفروم
بصلة كبيرة مقطعة قطعاً صغيرة
ملح - فلفل - بهارات مشكلة مطحونة
فلفل بارد مقطع مكعبات
ملعقة كزبرة مفرومة

لعمل (البشاميل):

المقادير:

٤ ملاعق زبدة
٤ ملاعق دقيق
ثلاثة أكواب ونصف حليب سائل
مكعب ماجى
فلفل
بيضة
جينة الموزريلا

الطريقة:

- تقطع الكوسة إلى نصفين ثم يفرغ وسطها، بعد ذلك توضع فى قدر مع الماء والماجى، وملعقتى زيت على النار، وتترك حتى «تستوى نصف سوى» ثم تصفى وتترك جانباً.
- يحمص البصل بباقى الزيت حتى يحمر ثم يضاف إليه الفلفل البارد والبهارات ثم اللحم المفروم والملح، ويترك على نار هادئة حتى يستوى اللحم.
- ثم نقوم بعمل البشاميل وذلك بوضع الزبدة على النار، ثم الدقيق مع التحريك المستمر ثم يضاف الحليب والبيضة والماجى والفلفل ويترك على النار حتى يثخن قوامه.

○ ثم تصف الكوسة فى صينية بايركس وتملأ باللحم ثم تغطى بالبشاميل ،
وينثر عليها قليل من جبنة الموزريلا وتدخل الفرن حتى تستوى ثم تحمر من فوق
ثم تقدم.

