

## Seasonal and Simple

ملحق برنامج جامعة ميسوري

### المكونات:

- 1 ملعقة طعام زيتون أو زيت كانولا أو نباتي
- 1 بصلة صغيرة مقطعة مكعبات
- 2 قرع صيفي أصفر صغير (أو 1 قرع صيفي كبير) مقطع إلى شرائح
- 2 كوسة صغيرة (أو 1 كوسة كبيرة) مقطعة إلى شرائح
- 1 علبة من الطماطم الإيطالية المقطعة إلى مكعبات بدون ملح (14.5 أونصة)
- 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق ثوم
- ملح وفلفل حسب الرغبة (اختياري)
- معقتا طعام من جبنة البارميزان (المبشورة)

### التعليمات:

1. في مقلاة كبيرة، سخن الزيت.
2. يضاف البصل والقرع الأصفر والكوسة. يتم الطهي على نار متوسطة حتى ينضج، حوالي 10 دقائق مع التحريك كثيرًا.
3. تضاف الطماطم وتترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.
4. يتبل بمسحوق الثوم. أضف الملح والفلفل إذا رغبت في ذلك.
5. تقدم دافئة ومغطاة بجبنة البارميزان.

