



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



فول إسكندراي

طريقة التحضير:

- ضعي الزيت في مقلاة على نار هادئة، ثم أضيفي البصل ويتم تقليب المكونات بشكل جيد.
- أضيفي الفلفل مع التقليب الجيد مع إضافة فول حداق كاليفورنيا المقشور بالفلفل الحار فول حداق كاليفورنيا سادة.
- أضيفي للمكونات رشة ملح، ليمون، كمون، كزبرة خضراء ويتم تقليب المكونات جيدًا وتركها قليلًا على النار، ثم أخيرًا أضيفي قطع الطماطم قبل التقديم.
- طريقة تحضير الدقة بجانب الفول: ملعقة صغيرة كمون، ثم أضيفي.
- توم مفروم، فلفل حار، ليمون، خل، ملعقة صغيرة ملح ورشة فلفل.

المكونات:

- فول حداق كاليفورنيا المقشور بالفلفل الحار
- فول حداق كاليفورنيا سادة
- زيت
- بصلة مقطعة
- فلفل أحمر، أخضر، أصفر، اسود
- ملح
- كزبرة خضراء
- عصير نصف ليمونة
- كمون
- قطع طماطم صغيرة
- دقة (حسب الحاجة)
- (كمون، توم مفروم، فلفل حار، ليمون، خل، رشة ملح، رشة كمون)



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالي
من 4 ل 6 أفراد