



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



فطور المحمص والبيض

طريقة التحضير:

- سخني زيت الزيتون في مقلاة وأضيفي شرائح الثوم ويطبخ حتى تظهر رائحته فقط.
- يضاف الحمص والسبانخ ونضع الملح والفلفل وتوابل الكاجون ويطهى لمدة 3 دقائق تقريباً
- نضع البيض فوق الخليط ويترك يطهى لمدة 3-5 دقائق، حتى ينضج بياض البيض ولكن صفار البيض نحافظ على أن يكون سائلاً قليلاً
- نرش أوراق البقدونس وبعض الفلفل المبشور على الوجه ونقدمه مع الخبز المحمص.



المكونات:

- 2 علبة حمص مسلوق من حقائق كاليفورنيا
- 3 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 6 بيضات
- 3 أكواب سبانخ
- ½ ملعقة صغيرة بهار كاجون
- 3 فصوص ثوم مقطعة إلى شرائح
- ملح وفلفل حسب الرغبة
- بقدونس طازج مفروم للتزيين



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالى
من 4 ل 6 أفراد