



”بلمستكم أذ من
الانقطاع إلى السحور“



فتة الفول بالزبادي

طريقة التحضير:

- في وعاء نضع علب الفول بدون تصفية ونتركه حتى يغلي لمدة 5 دقائق على نار هادئة
- في وعاء كبير نضع الزبادي والطحينة والليمون والثوم والملح والكمون ثم نخلط جيداً
- في مقلاة نضيف زيت الزيتون والصنوبر ونقوم بتحميرهم سوياً حتى تصبح ذهبية اللون ثم نضيف البقدونس ونقليهم معاً لمدة دقيقة
- نقوم بتجميع الفتة ، نضع الخبز المقلبي في الأسفل ، ثم باستخدام ملعقة مثقوبة نبدأ في إضافة الفول ثم نضيف القليل من الماء الذي تم تسوية الفول فيه ثم نضع خليط الزبادي وفوقهم الصنوبر المقلبي والبقدونس
- وعند التقديم تزين ببعض الفلفل الحلو.

المكونات:

- 2 علية فول مدمس بالخطة اللبنانية من حدائق كاليفورنيا
- 2 رغيف كبير من الخبز اللبناني مقطع مكعبات ومقلبي
- 2 فص ثوم مفروم
- 500 جرام زبادي
- 2 ملعقة كبيرة طحينة
- ½ عصير ليمونة
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة بابريكا
- ½ نصف كوب بقدونس مفروم
- ½ نصف كوب زيت زيتون
- ½ كوب صنوبر



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالي
من 4 ل 6 أفراد