



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



طريقة التحضير:

- نضيف الزيت إلى المقلاة على النار،
- اضيفي فول حداائق كاليقورنيا المقشور بالفلفل الحار إلى المقلاة ويطبخ قليلاً.
- اضيفي التمر الهندي، عصير الليمون، الكزبرة إلى الفول وتقلب المكونات جيداً.
- قدمي الفول في طبق التقديم. وبالعافية!

المكونات:

- فول حداائق كاليقورنيا المقشور بالفلفل الحار
- (٣) ملاعق كبيرة تمر هندي
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ربع كوب كزبرة مفرومة
- زيت



وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة



تكفي حوالي
٤ ل ٦ أفراد