



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة فتة الفول بالباذنجان

طريقة التحضير:

- فول حداثق كاليفورنيا بخلطة الكشنة السعودي
- في زيت غزير ساخن، يتم قلي الباذنجان والخبز.
- نضيف فول حداثق كاليفورنيا بخلطة الكشنة
- السعودي إلى وعاء التحضير على نار هادئة.

طريقة تحضير الدقة:

- نضيف الثوم، عصير الليمون، زيت الزيتون ورشة ملح،
- ويتم خلطهم جيدًا.

طريقة تحضير صوص الزبادي:

- نضيف الزبادي، ثوم، طحينة، ماء ورشة ملح.
- وخطهم جيدًا.
- في وعاء التقديم، نضيف الخبز، الدقة، الفول
- والباذنجان وأخيرًا صوص الزبادي

المكونات:

- فول حداثق كاليفورنيا بخلطة الكشنة السعودي
- باذنجان
- خبز

مكونات الدقة:

- (٣) ملاعق كبيرة ثوم مهروس
- (١/٢) كوب عصير ليمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

مكونات صوص الزبادي:

- كوب زبادي
- ملعقة كبيرة ثوم مهروس
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة كبيرة طحينة
- (٢) ملعقة كبيرة ماء



وقت التحضير
١٥-٢٠ دقيقة



تكفي حوالي
شخصين