



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول بالطريقة اللبنانية

طريقة التحضير:

- نضع القليل من زيت الزيتون في القدر، نضيف له البصل المفروم ويقلب على النار.
- نضيف عليه فول حداائق كاليفورنيا بالخطة اللبنانية ونهرس جيّدًا ع النار، وتتركه لدقائق على نار هادئة.
- نقوم بتحضير الطحينة، نخلط جميع مكونات الطحينة في الخلاط حتى تصبح متماسكة القوام.
- نضيف الفول إلى طبق التقديم، ثم يتم تزيينه بالطحينة، مع إضافة زيت الزيتون، قطع البصل، الطماطم والبقدونس. ويكون جاهز للتقديم.

المكونات:

- أولاً مكونات تحضير الطحينة:
- علية زبادي،
- (٤) ملاعق كبيرة طحينة.
- عصير نصف ليمونة،
- ملح
- فلفل أسود.

مكونات التحضير:

- فول حداائق كاليفورنيا بالخطة اللبنانية.
- زيت زيتون.
- بصل مفروم.
- بقدونس،
- قطع طماطم.



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالى
من ٤ ل ٦ أفراد