



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة الفول
اللبناني



طريقة التحضير:

- في وعاء التحضير على النار، نضيف فول حدائق كالفورنيا بالخطة اللبنانية وتقليبه جيداً.
- نضيف الثوم، عصير ليمونة ومزج المكونات سوياً.
- على الخليط، يتم توزيع الطماطم، البصل، ثم البقدونس.
- نضيف زيت الزيتون على الفول ويصبح جاهز لأشهى سحور

المكونات:

- فول حدائق كالفورنيا بالخطة اللبنانية
- (٢) فص ثوم مهروس
- عصير ليمون
- قطع طماطم
- (١) بصلة مفرومة
- (١) كوب بقدونس مفروم
- زيت زيتون



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين