



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



طريقة التحضير:

- في مقلاة كبيرة نضيف زيت الزيتون على نار متوسطة ونضيف البصل والثوم. يُطهى حتى يصبح طرياً وشفافاً.
- نضيف الطماطم ونرش الملح والفلفل وتطهى على نار متوسطة لمدة 3 دقائق
- نضيف الفول المقشور والسائل ونخلط، ثم نتركها لمدة 4 دقائق على نار هادئة
- يرش البقدونس المفروم بمجرد انتهاء التسوية ويصبح الطبق جاهز للتقديم
- تقدم ساخنة مع الخبز والكبد المطبوخة والفلفل والمخللات والبيض مع طبق من الخضروات الطازجة



المكونات:

- 2 علية فول مدمن مقشور بالفلفل الحار من حقائق كاليفورنيا
 - 1 بصلة كبيرة مفرومة
 - 2 فص ثوم مفروم
 - 2 طماطم كبيرة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
 - ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
 - ¼ كوب بقدونس مفروم
 - زيت زيتون
- تقدم مع:**
- كبد ، فلفل ، مخلل ، بيض ، طبق من الخضروات، خبز



وقت التحضير
50 دقيقة



تكفي حوالي
من 4 ل 6 أفراد