



”بلمستكم ألد من
الافطار إلى السحور“



وصفة القول المبخر

طريقة التحضير:

- في مقلاة، أضيفي فول حداائق كاليفورنيا المقشور بالفلل الحار على نار متوسطة لمدة 0 دقائق مع التقليب.
- في نصف المقلاة والفول ضعبي وعاء صغير جدًا مع ملعقتين زيت وقطعة فحم ساخن وغطبي المقلاة لكي يتبخّر الفول.
- قدمي القول المبخر في طبق التقديم ثم أضيفي الطماطم والكزبرة. وبالعافية.

المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا المقشور بالفلل الحار
- قطع طماطم
- كزبرة مفرومة



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
من 1 إلى 2 أفراد