



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## سلطة ملفوف أسود Kara Lahana Salatası



١ باقة ملفوف أسود  
نصف كوب ماء ذرة م  
٤ أعداد فلفل أحمر  
٤ أسنان ثوم  
٣ ملاعق حساء زيت  
١ ملعقة حساء خل  
١ ملعقة شاي ملح

# يشوي الملفوف أسود وتصيف مائها  
# يجمر الفلفل الملحمة في آلة خبز محمص  
# يقطع الملفوف السود على أصبع واحد سمين  
# يستخرج بذور الفلفل نفس الشكل يقطع في أصبع موسع  
# يخلط مقطع الملفوف والفلفل والثوم المسحوق ومستوى الذرة والزيت الزيتون والخل والملح في وعاء محفور جيداً  
# ويؤخذ عل أطباق الخدمة عندما أنتظر هذا السلطة في الثلاجة يزداد لذته

ملاحظة : سلطة ملفوف أسود خاص لمنطقة بحر الأسود