



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

فصوليا جاف أسول إنقول

İnegöl Usulü Kuru Fasulye



٢ كوب فاصوليا جاف
١ بطاطس متوسطة
٢ بصل جاف متوسطة
٢ عدد فلفل أخضر حاد
٢ طماطم طازج كبير
٧ أكواب ماء
ملح
نصف كوب ماء زيت سا

- # يقطع البطاطس على شكل مربعات صغيرة ويستوى في الزيت حفيفاً
- # يضاف عليها البصل, ويطبخ حتى تصبح ناعم
- # يضاف الملح, الفلفل الطماطم, على خلط بطاطس البصلي ويطبخ
- # يوضع مفصول ومغصول الفاصوليا على قدر الضغط ويوضع عليها هاور المعد, ويشوي مع بعض حوالي ٥ دقائق
- # يوضع عليها ١ كوب ماء من المياه
- # يطبخ في وعاء الضغط بعد خروج ديوس حوالي ٣٥ دقائق

ملاحظة : إن هذا الأكل يستعمل مع فصولية المغلي يطبخ في قدر الضغط