



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

FUL



1 kase kabuklu Kuru bakla
3 çorba kaşığı tahin
4 diş sarımsak
1 adet limon
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı su

- # Kuru bakla yıkanır, düdüklü tencereye konur. Üzerini geçecek kadar su eklenir. Kapağı kapatılır.
- # Hızlı ateşte pişirilir pim çıkınca, ocak kısılır 35-40 dakika pişirilir. (Kabukları alınmayacağı için normalden biraz fazla haşlanır.)
- # Pişen bakla süzgece çıkarılır ve kaynatma suyu dökülür.
- # Tencereye ezilmiş sarımsak, limon, tahin, tuz, pul biber ve su konur, iyice karıştırılır.
- # Son olarak haşlanmış bakla ilave edilir. Normal kapak kapatılır. Bir taşım pişirilir.
- # Suyuyla birlikte ılık olarak servis edilir.

Not: Ful Halep'e özgü kahvaltılık bir tariftir. Kartlaşmış taze bakla içiyle de hazırlanabilir.