



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