



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

## شكشوكة Menemen



٤ أعداد بيض  
١ عدد بصل جاف  
٣ أعداد طماطم ناضج  
٥ أعداد فلفل أخضر  
١ فنجان زيت سائل  
١ ملعقة الحلو ملح

- # توضع زيت على القدر ا عندما انحرق يضاف عليه البصل المقطع الرقيق يطبخ حتى تصبح وردی
  - # تقشر قذيفة الطماطم ا وتقطع بشكل صغير صغير
  - # يستخرج بذور الفلفل ا ويتم قطع سميك ١-٢ سم
  - # يوضع فلفل المقطع على البصل التي أصبحت وردی ا وبعدها يضاف عليه الطماطم
  - # ينكسر البيض على طبق الحفر ا ويضاف الملح ١ ملعقة حلو ا ويجلد حتى يخلط أصفر مع الأبيض
  - # يضاف مجلد البيض على طماطم مخلط ا ويطبخ البيض في متوسط الحرارة حتى تصبح رغبة التطبخ
  - # رشها على رفائق فلفل أحمر تقدم خدمة وهو حار
- ملاحظة : سهولة استخراج مقشر قذيفة الطماطم أم تضع على ماء حار وبعد مدة قصيرة تستخرج منها .