



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

## لولك Loluk



٥٠٠ غرام لحم مفروم  
١ كوب ماء بلعبر رطب  
٣ أعداد بصل جاف  
٢ عدد فلفل حاد  
١ ملعقة حساء مع  
١ فنجان قهوة زيت  
٣ ملاعق حلو ملح  
١ ملعقة شاي فلفل  
١ ملعقة شاي فلفل

- # يقطع البصل رقيق جدا ويضاف عليها زيت سائل ويطبخ في الحرارة المتوسطة حتى ينعم
- # عندما طبخ البصل يوضع صلصة والفلفل المقطعة الرقيقة بعدما يتغير لون الفلفل يضاف الطماطم المقطعة الرقيقة المقشورة
- # يوضع على المواد ١ لتر ماء المغلي والملح
- # عندما يطبخ مواد في المحجر يخلط فرم اللحم والبرغل الجاف المغسلة فلفل أحمر الرقيق والملح المكون من الكوفته
- # ينتظر الماد قليلا وبعد أجزاء دائري على كبر بندق
- # الكوفتيات المعدة يضاف على مواد بصلي ويطبخ في الحرارة المنخفضة وسطى حوالي ٢٠ دقائق
- # وتقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : أن لولك من أكلات المحبة للملاتيا , استعمال البرغل الجاف يمنع الشق عند طبخ الكوفته