



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

## مقلي عش الغراب Mantar Sote



٥٠٠ غرام عش غراب  
٥ أسنان من الثوم  
٦ ملاعق حساء زيت سائل  
٢ أعدد فلفل أخضر حار  
٢ أعدد طماطم  
١ كوب شاي فلفل أسود  
٥.١ ملعقة حلو ملح

- # يقشر الثوم , ويقطع رقيقاً رقيقاً , تفحم في ٦ ملاعق من زيت سلئل
- # يوضع مقطوع الفلفل إذا أصبح الثوم الأناعم
- # يضاف عليه الطماطم المسطح , عندما طبخ الطماطم يوضع عليه عش الغراب المقطع الرقيق , يرش الملح والفلفل الأسود
- # يطبخ عش الغراب في انخفاض النار قبل ما يصفر ٢٥ - ٢٠ دقائق

ملاحظة: لا تضع في هذا الطعام ماءً لأن يوجد في عش الغراب مياه الطبيعية