



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

بازلاء اللحم Etli Bezelye



١ كيلو غرام بازلاء جديد
٢٥٠ غرام لحم كوش بنئ
٦ ملاعق حساء زيت سا
٢ عدد بصل جاف
٢ عدد طماطم
نصف ملعقة حلو ملح
٣ أكواب ماء من مياه
١ ملعقة حساء معجون

- # تنقسم البازلاء إلى حبات
- # يشوي اللحم المقطوع بقش باشي في زيت سائل , عند جرب اللحم الماء يضاف عليها البصل المقطوع ويخلط مع بعض
- # يوضع أولا صلصة ثم الطماطم المبشور على لحم البصل المخلط ويطبخ الطماطم ٥ دقائق
- # ويضاف البازلاء على هذا الخلط ويطبخ ١٥ دقائق بدون وضع ماء
- # وفي الأخير يضاف ماء ساخن والملح ويطبخ حوالي ٤٠ دقائق
- # وتقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : في بعض المصادر بعد هذا الطعام أولا مغلي البازلاء ولاكن هذا العملية أسباب فقدان قيمة فيتا مين البازلاء