



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

سورة Sura



١ ملفوف متواضع
١ كيلو غرام لحم
٢ كوب ماء رز
٢ عدد بصل ج
١ ملعقة حلو
٢ ملعقة حلو
٢ ملعقة حساء
٢ ملعقة حساء
٢ كوب ماء مر

- # يغلي الملفوف كاملا
- # يطبخ اللحم , بصل المقطوع , ٢ جنس زيت حوالي ١ ساعة
- # يؤخذ الملفوف المغلي بدون قطع في القدر ويفتح أوراقه واحد واحد بدون فصلها
- # يوضع اللحم المسخن ١ ساعة والأرز المصفي , الملح والفلفل الأسود على وسط الفراغ الموجودة في جانب أوراق الملفوف
- # يغلق أوراق الملفوف نفس الشكل ويكون مثل أول ملفوف كل
- # يوضع عليها ٢ كوب ماء من مياه ويطبخ حوالي ١.٥ ساعة

ملاحظة : إن السورة نوع من محشو الملفوف استخدامات مختلفة من الملفوف الكل