



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

الفاصوليا الخضراء مع الزيت الزيتون Zeytinyağı Yeşil Fasulye



١ كيلو غرام الفاصوليا
٢ عدد بصل جاؤف
٤ أعداد فلفل أخضر
٤ أعداد طماطم
٢ عدد مربعات
٢ ملعقة حلو ملح
نصف كوب ماء
ثلاث ربع أكواب

- # يغسل الفاصوليا, يفصل, يقطع
- # يقطع البصل بحسب الأكل
- # يقطع الفلفل على كبر الفاصوليا
- # يؤخذ الفاصوليا, بصل, الفلفل في قدر الضغط, ويضاف ٢ ملعقة حلو ملح, بفرك الفاصوليا حتى بذل
- # يضاف عليها الطماطم المقطع الرقيق, زيت الزيتون, الماء ومربعات سكر ويخلط
- # وعندما قدر الضغط في حالة الغليان يطبخ ١٣ دقائق
- # ويبرد في داخل القدر ويقدم للخدمة باردة أو دافئ

ملاحظة : لأجل الزمان وفيتامين توصي طبخ هذه الطعام في وعاء الضغط