



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو أتابي لذيق المتواضع من صفات الأكل

الفلفل محشو بلازيت الزيتون Zeytinyađlı Biber Dolması



٣٠ أعداد الفلفل
٥.١ كوب ماء رز
ثلاث ربع كوب ما
٣ أعداد بصل جاف
٤ أعداد طماطم
١ ملعقة حلو فلفل
١ ملعقة حلو فلفل
١ ملعقة حساء نع
نصف باق بقدونس
٢ مربعات سكر
على مستوى :
٢ عدد طماطم ثا

- # يستخرج الأرز ويتبقى في ماء دافئ ٢٠ - ١٥ دقائق
- # يقطع البصل رقيقاً رقيقاً بعدما تقلب في الزيت الزيتون عدة مرات يضاف الأرز ويوضع عليها ملح والفلفل الأسود
- # عندما طبخ قليلاً يضاف الطماطم المبشور, ١ كوب ماء دافئ
- # ويشوي في الحرارة المتوسطة حتى يجذب الماء
- # يوضع النعناع والبقدونس عند قربها أخذ من المحجر
- # وفي هذا الحال يحفر الفلفل يغسل وتصفى الماء
- # بملاً هاون الداخلي على محشو الفلفل بشكل جيد ويغلق عليها بالطماطم
- # ويركب على القدر عليها ٢ كوب ماء من مياه الدافئ ومربعات سكر ويطبخ في الحرارة المتوسطة ٣٥ - ٣٠ دقائق وتقدم للخدمة ساخنة

ملاحظة : إن في تعريف محشو فلفل الزيت الزيتون الأصلي يوجد صنوبر جوز والزبيب