



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

تفاح مكاني بالزيت الزيتون Zeytinyağı Yerelması



١ كيلو غرام تفاح مكاني
١ عدد جزر متوسطة
١ عدد بصل جاف كبير
٥.١ كوب شاي الزيت
نصف كوب شاي رز
١ عدد برتقال
٢ عدد مربعات سكر
١ ملعقة حلو ملح
١ كوب ماء من مياه
نصف باقة عشب

- # يقشر الجزر وتفتح مكان, ويقطع على كبر الجوز
- # يؤخذ الزيت الزيتون في القدر وعندما يحمر يضاف عليها البصل المقطوع
- # يضاف الجزر ومقطع تفاح مكان عندما تصبح البصل رمادي, ويشوي ١٠ دقائق بدون ماء, ويضاف ماء, ماء البرتقال , ملح
- # بعد طبخها ٥ دقائق يضاف الأرز والسكر
- # ويطبخ كل المواد ١٠ دقائق زيادة
- # يؤخذ من المحجر, وينثر عليها أوراق عشب المقطوع الرقيق
- # تقدم للخدمة بالدافئ أو باردة

ملاحظة : يمكن وضع على هذه الأكل مقدار من الصلصة, ولكن صلصة والطماطم مع أكالات الزيتون لا يوجد مكان في أكالات الركبيا