



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

فاوی Fava



٢ كوب ماء بقلیات
١ ملعقة حساء حبه
٦ - ٧ ملاعق حساء
٢ عدد بصل جاف
٠.١ ملعقة حلو ملي
نصف عشب باقة
نصف مياه الليمون

- # فاصوليا الجاف داخلي يوضع بالماء
- # يؤخذ على قدر الطبخ، يوضع عليها البصل مقطوع الرقيق، سكر ملح وزيت الزيتون
- # وفي الأخير يوضع ١ اصبع ماء ويطبخ في الحرارة المتوسطة حتى تصبح ناعم
- # عند اتمام عملية الطبخ يؤخذ على مصفاة ويزين حتى لا يوجد أي شيء
- # يصب في وعاء وهو مائي بشكل حفيف على هريس ويزين
- # يتلج في الثلاجة
- # بعدما يتلج يسكب عليها مياه الليمون، وعشب المفروم ويجزاء وتقدم للخدمة

ملاحظة : لعرضها بشكل جيد، يمكن صبها على وعاء الكعك