



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

باربونية فاصوليا (زيت الزيتون) Zeytinyağlı Barbunya Fasulyesi



٢ كوب ماء باربونيا جاف
٢ عدد جزر
٢ عدد بصل جاف
١ ملعقة حساء معجون
نصف كوب ماء زيت
١ ملعقة حلو ملح

- # يفصل باربونيا الجاف ويغسل جيداً، يوضع على الماء من الليلة وفي يوم التالي يغلى مع مائها
- # يوضع زيت الزيتون في القدر، يوضع حرارة المتوسطة، وعندما يشوي ويضاف بصل الجاف المقطوع ويشوي
- # بعدما يشوي يضاف الجزر المقطوعة على شكل طول اصبع ويطبخ حتى تصبح الجزر ناعم
- # يوضع الباربونيا مع الماء المغلي على خليط الجزر والبصل، وفي الأخير يوضع الملح، ويغلى معها في الحرارة المتوسطة ١٠ دقائق
- # تقدم للخدمة دافئ أو بارداً

ملاحظة : في الوقع إن أكلات زيت الزيتون يبرد في داخل الطبخ