



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

## رز البرغل بالحمص Nohutlu Bulgur Pilavi



٢ كوب ماء رز الب  
٣ أكواب ماء من  
١ ملعقة حساء مع  
٣ أسنان ثوم  
١ كوب ماء حمص  
٣ عدد فلفل حاد  
١ كوب شاي زيت  
١ ملعقة حلو ملح  
ملعقة شاي فلفل

- # يفصل البرغل ويغسل ويتبقى في الماء بمقدار ١ اصبع ١٥ دقائق
- # يوضع نصف الزيت في القدر يضاف المعجون يصهر المعجون في الحرارة المتوسطة يضاف البرغل المغسول والمصفوف ويشوي عدة دقائق ويضاف الماء ويغلق الغطاء
- # عندما يطبخ البرغل يوضع الزيت الباقي في قدر آخر ويشوي الفلفل المقطوع الرقيق في الحرارة المتوسطة ويضاف الثوم المقطوع بالرقيق ويوضع حمص المغلي ويشر الملح والفلفل أسود ويؤخذ من المحجر
- # بعد طبخ البرغل أولاً في الحرارة العالية ثم في الحرارة المنخفضة يؤخذ من المحجر
- # ينقع وعاء كبير المحفرة يوضع بالضغط على الوعاء قليل من البرغل والحمص المخلط
- # بعمل نفس هذا العملية حتى تنتهي كل المواد
- # وتقدم للخدمة في أطباق المسطحة بقلب العكس الوعاء

ملاحظة : يمكن استخدام مباشرة الطماطم بدلاً للمعجون وفي هذا الحال لابد اعداد مقدار الماء وفقاً لذلك