



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

## لوبياء بالزيت الزيتون Zeytinyağı Börülce



١ كيلو غرام لوبيا  
١ عدد بصل جاف  
٢ عدد فلفل حاد  
ثلاث ربع كوب ماء  
١ ملعقة حلو فلفل  
٥.١ ملعقة حلو م  
١ كوب ماء من م  
٢ عدد مربعات س

- # يغسل لوبياء, ويصفى مائها, ويقطع رأسها وينقسم على حسب كبرها إلى ٢ أو ٣ أجزاء
- # يقطع البصل للبياز أو للأكل
- # يوضع لوبياء والبصل والملح في وعاء محفورة ويمزج لوبياء حتى يختلف اللون
- # يوضع زيت الزيتون على القدر عندما يسخن في الحرارة المتوسطة يوضع مقطوع الفلفل رقيق والصلصة ويقلب عدة مرات
- # يضاف لوبياء الممزج على الفلفل ويشوي ٤ - ٣ دقائق بالخلط
- # يوضع عليها مربعات سكر, يضاف مياه ساخنة, يغلق غطاء القدر ويطبخ في الحرارة المنخفضة ٤٠ - ٣٥ دقائق
- # حسب الرغبة تقدم خدمة بدفئ أو بارد

ملاحظة : يستهلك زيت الزيتون بالدافئ في منطقة بحر ايجيه