



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

حساء ملفوف Lahana Çorbası



٢٥٠ كيلو غرام ملفوف
١ عدد صغير بصل جاف
١ بكوب ماء زبادي
١ فنجان قهوة رز برغول
٢ بملعقة حساء زيت سم
٧ بكوب ماء من المياه
٢ بملعقة حلو ملح
١ عدد لوح مياه لحم
٢ بملعقة حساء طحين

- # سقطع الملفوف والبصل رقيقاً , مع برغول بإضافة ٦ أكواب ماء يغلي فب الماء حتى يناعم
- # زبادي , كوب ماء من المياه , زيت وطحين صفيق في طبق آخر
- # يضاف معلط الزبادي عل مغلى الخلط كسلسلة
- # وضع الملح , ولوح ماء اللحم , مع الخلط يغلى ١٠ دقائق
- # تقدم خدمة بمثابة حارة

ملاحظة : هذا الحساء في منطقة بحر الأسود تطبخ باستخدام ملفوف أسود