



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Pieno

### Ful



1 tazza di fave  
3 cucchiari di tahini  
4 spicchi d'aglio  
1 limone  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di sale  
2 bicchieri d'acqua

- # Le fave si lavano poi si inseriscono nella pentola a pressione alta alla sopra si aggiunge l'acqua e si Coperta il coperchio di pentola.
- # Così si cucina circa per 35 o 40 minuti.
- # Le fave cucinate si filtra.
- # Dopo dentro di pentola si mettono aglio limone Saini sale peperoncino rosso e l'acqua si miscelano.
- # Ultimamente si aggiungono le fave poi il coperchio si coperta e si cucina per una schiumata.
- # Servirsi in fresco insieme con il liquido.

**Nota:** Full è una ricetta di colazione riservata zona di Halep. Si può preparare anche con interno di fave raggrinzito.