

حدائق
كاليفورنيا

”بلمستكم ألد من
الانفطار إلى السحور“



وصفة الفول
المحموس

طريقة التحضير:

- أولاً: على نار هادئة يتم وضع الزيت في مقلاة، ثم أضيفي البصل، البهارات ورشة كركم، ومع التقليب أضيفي البقدونس.
- ثانياً أضيفي فول حدائق كاليفورنيا المقشور بالفلفل الحار ويتم قلبه مع المكونات جيداً، ثم أضيفي عصير الليمون ويترك 5 دقائق على النار ويصبح جاهز للتقديم.

المكونات:

- فول حدائق كاليفورنيا المقشور بالفلفل الحار.
- زيت زيتون،
- بصلة مقطعة،
- عصير ليمون،
- بهارات،
- جوز الطيب،
- كركم،
- سمّن،
- بقدونس



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تفهي حوالي
من 4 ل 6 أفراد