

مقلوبة الفول الاخضر

المقادير:

- 1 كغ دجاج مقطع
- 1 ½ كوب أرز
- ½ كوب أرز بسمتي
- 3 أكواب فول أخضر مسلوقة
- 1 كوب فول أخضر حبّ مقلي بزيت الزيتون
- 2 ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- 2 بصلتان مفرومتان
- 2 ملعقتان كبيرتان ثوم مهروس
- 1 ملعقة كبيرة بهارات مشكلة
- 3 أوراق غار
- 3 أعواد قرفة
- ملح بحسب الرغبة
- فلفل بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

- في وعاء على النار، حمّي زيت الزيتون وقلّي البصل مع الدجاج.
- أضيفي ملعقة كبيرة من الثوم والملح والفلفل والبهارات المشكلة وورق الغار واخلطي جيداً .
- غطي القدر واتركيه لـ 5 دقائق.
- أسكبي المرق وبعد أن ينضج الدجاج صفّيه .
- في وعاء، أخلطي الفول مع الأرز وضعي كمية الثوم المتبقية واخلطي.
- في قدر آخر، ضعي القليل من الأرز ومن ثم قليل من الفول.
- أضيفي الدجاج ومن ثمّ الأرز المتبقي وما تبقى من الحبهان وأعواد القرفة وأسكبي المرق وغطي القدر.
- ضعي القدر على النار حتى يبدأ بالغليان وينضج الأرز.
- إقلي حبوب الفول بزيت الزيتون ومن ثم ضعها جانباً .
- أتركي المقلوبة جانباً حتى ترتاح.
- عندما تقدم، أنثري حبات الفول المقلية واللوز وقدّم معها مع السلطة واللبن.