

مقلوبة الفول الأخضر

المقادير:

- 1 كلغ دجاج مقطع
- 1 $\frac{1}{2}$ كوب أرز
- $\frac{1}{2}$ كوب أرز بسمتي
- 3 أكواب فول أخضر مسلوق
- 1 كوب فول أخضر حبّ مقلبي بزيت الزيتون
- 2 ملعقتان كبيرة زيت زيتون
- 2 بصلتان مفرومة
- 2 ملعقتان كبيرة 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.
- غطّي القدر واتركيه لـ 5 دقائق.
- أسكبي المرق وبعد أن ينضج الدجاج صفيه.
- 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 ثم الأرز المتبقى وما تبقى من الحبهان وأعواد القرفة وأسكبي المرق وغطّي القدر.
- ضعي القدر على النار حتى يبدأ بالغليان وينضج الأرز.
- إقلي حبوب الفول بزيت الزيتون ومن ثم ضعيها جانباً.
- اتركي المقلوبة جانباً حتى ترتاح.
- عندما تقدم، أنثري حبات الفول المقلية واللوز وقدّميها مع السلطة واللبن.

الف صحة !