

مقلوبة الفول الاخضر

المقادير:

- 1 ▪ كـلـغ دـجـاج مـقـطـع
- 1 ▪ $\frac{1}{2}$ كـوب أـرز
- 1 ▪ $\frac{1}{2}$ كـوب أـرز بـسـمـتـي
- 3 ▪ أـكـواب فـول أـخـضـر مـسـلـوق
- 1 ▪ كـوب فـول أـخـضـر حـبّ مـقـلـي بـزـيـت الـزـيـتـون
- 2 ▪ مـلـعـتـان كـبـيـرتـان زـيـت زـيـتـون
- 2 ▪ بـصـلـتـان مـفـرومـتـان
- 2 ▪ مـلـعـتـان كـبـيـرتـان ثـوم مـهـرـوس
- 1 ▪ مـلـعـقـة كـبـيـرة بـهـارـات مـشـكـلة
- 3 ▪ أـورـاق غـار
- 3 ▪ أـعـواد قـرـفـة
- مـلـح بـحـسـب الـرـغـبـة
- فـلـفل بـحـسـب الـرـغـبـة

طريقة التحضير:

- فـي وـعـاء عـلى النـار، حـمّـي زـيـت الـزـيـتـون وقلّـي البـصل مـع الدـجـاج.
- أضـيـفـي مـلـعـقـة كـبـيـرة مـن الثـوم و المـلـح و الفـلـفل و البـهـارـات المـشـكـلة و وـرـق الغـار و اخلـطـي جـيـداً .
- غـطّـي القـدر و اتركـه لـ5 دقـائـق.
- أسـكـبـي المـرق و بـعـد أن يـنـضـج الدـجـاج صـفّـيـه .
- فـي وـعـاء، أخلـطـي الفـول مـع الأـرز و ضـعـي كـمـيـة الثـوم المـتـبـقـيـة و اخلـطـي.
- فـي قـدر آخـر، ضـعـي القـلـيـل مـن الأـرز و مـن ثـم قـلـيـل مـن الفـول.
- أضـيـفـي الدـجـاج و مـن ثـمّ الأـرز المـتـبـقـي و ما تـبـقـى مـن الحـبـهـان و أـعـواد القـرـفـة و أسـكـبـي المـرق و غـطّـي القـدر.
- ضـعـي القـدر عـلى النـار حـتـى يـبـدأ بـالـغـلـيـان و يـنـضـج الأـرز.
- إقـلـي حـبـوب الفـول بـزـيـت الـزـيـتـون و مـن ثـم ضـعـيـها جـانـباً .
- أتركـي المـقـلـوبـة جـانـباً حـتـى تـرتـاح.
- عـنـدما تـقـدم، أنـثـري حـبـات الفـول المـقـلـية و اللـوز و قدّمـيـها مـع السـلـطـة و اللـبـن.