

مقلوبة الفول الأخضر

المقادير:

- 1 ▪ كـلـغ دـجـاج مـقـطـع
- 1 ▪ $\frac{1}{2}$ كـوب أـرز
- 1 ▪ $\frac{1}{2}$ كـوب أـرز بـسـمـتي
- 3 ▪ أـكـواب فـول أـخـضـر مـسـلـوق
- 1 ▪ كـوب فـول أـخـضـر حـبّ مـقـلي بـزـيـت الـزـيـتـون
- 2 ▪ مـلـعـقـتان كـبـيـرتان زـيـت زـيـتـون
- 2 ▪ بـصـلـتان مـفـرومـتان
- 2 ▪ مـلـعـقـتان كـبـيـرتان ثـوم مـهـروس
- 1 ▪ مـلـعـقـة كـبـيـرة بـهـارات مـشـكـلة
- 3 ▪ أـورـاق غـار
- 3 ▪ أـعـواد قـرـفـة
- مـلـح بـحـسـب الـرـغـبـة
- فـلـفل بـحـسـب الـرـغـبـة

طريقة التحضير:

- فـي وـعـاء عـلى النـار، حـمّي زـيـت الـزـيـتـون وقلّي البـصل مـع الدـجـاج.
- أضـيـفـي مـلـعـقـة كـبـيـرة مـن الثـوم و المـلـح و الفـلـفل و البـهـارات المـشـكـلة و ورق الغـار و اخلـطـي جـيـداً .
- غـطّي القـدر و اتركـه لـ5 دقـائق.
- 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 القـلـيل مـن الأـرز و مـن ثـم قـلـيل مـن الفـول.
- أضـيـفـي الدـجـاج و مـن ثـمّ الأـرز المـتـبـقـي و ما تـبـقـى مـن الحـبـهـان و أـعـواد القـرـفـة و أسـكـبـي المـرق و غـطّي القـدر.
- ضـعـي القـدر عـلى النـار حـتـى يـبـدأ بـالـغـليـان و يـنـضـج الأـرز.
- إقـلـي حـبـوب الفـول بـزـيـت الـزـيـتـون و مـن ثـم ضـعـيـها جـانـباً .
- أتركـي المـقـلـوبـة جـانـباً حـتـى تـرتـاح.
- عـنـدما تـقـدم، أنـثـري حـبات الفـول المـقـلـية و اللـوز و قدّمـيـها مـع السـلـطـة و اللـبـن.