



## برام الفول بالهريسة واللحم

### المكونات:

كوبين فول مدمس وادي فوود - ٣٠٠ ج لحم مقطع عصافيري - حبة بصل متوسطة مفرومة - ملعقة كبيرة صلصة طماطم وادي فوود - فصين ثوم مدقوق - ملعقتين كبيرتين زيت زيتون وادي فوود - حبة طماطم كبيرة مفرومة - ملعقتين كبيرتين صلصة هريسة - ٣ ملاعق كبيرة بقدونس - ربع ملعقة صغيرة كمون - ملعقة صغيرة فلفل أسود - ملعقة صغيرة ملح - ٣ ملاعق كبيرة طحينية

### طريقة التحضير:

يشوح البصل مع زيت الزيتون في طاسة على النار يضاف الثوم، ثم اللحم ويقلب الكل جيدا.  
تضاف الطماطم، الصلصة والهريسة ثم يتبل الكل بالملح والبهارات.  
يرفع المزيج من على النار ثم يضاف الفول و البقدونس و يقرب  
يسكب المزيج في برام الفرن، ثم يخبز في فرن حار مدة ١٥ دقيقة.

