



برام الفول بالسجق

المكونات:

كوبين فول مدمس وادي فوود - ٢٥٠ ج سجق بلدي - نصف كوب بصل أخضر - فصين ثوم مفروم - حبتين طماطم مفرومة - ٢ ملعقة كبيرة صلصة طماطم وادي فوود
٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون وادي فوود - ملعقة صغيرة ملح - ربع ملعقة صغيرة كمون
عصير ليمون - نصف ملعقة صغيرة نشطة - طماطم مقطعة حلقات.

طريقة التحضير:

يشوح الثوم والسجق في زيت الزيتون ثم يضاف البصل الاخضر
تضاف الطماطم والفول ، ثم الصلصة ويقلب الكل جيدا
تضاف البهارات والملح، عصير الليمون وقليل من الماء ثم يسكب الكل في برام الفرن
ترص حلقات الطماطم فوق الوجه ثم يخبز البرام في فرن حار مدة ١٥ دقيقة.
يقدم مع الخبز العربي الساخن .

