



برام الفول بالخلطة اللبنانية

المكونات:

ملعقتين كبيرتين زيت زيتون وادي فوود - بصلة مفرومة - ٢٠٠ ج لحم مفروم - ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة فلفل أسود - نصف ملعقة صغيرة كمون - حبة طماطم كبيرة مفرومة - برطمان فول وادي فوود - ٣ ملاعق كبيرة بقდونس مفروم - ٣ بيضات

طريقة التحضير:

يشوح البصل في قدر مع قليل من زيت الزيتون إلى أن يصبح ذهبي اللون. يضاف اللحم المفروم و يقلب مع البصل. يهر بالملح والفلفل الاسود والمون مع التقليب. يضاف برطمان الفول والفلفل وتقلب المكونات لعدة دقائق. يسكب المزيج في برام الفرن ووضع ٣ بيضات علي الوجه. يوضع البرام في فرن ساخن و يترك حتي نضوج البيض. ثم تقدم بالهنا والشفا.

