

برام السبانخ بالطماطم والحمص

المكونات:

كيلو سبانخ خضراء او مجمدة - ٢ كوب عصير طماطم - بصلة كبيرة مفرومة - ٥ فصوص
ثوم مفروم - كوب حمص مسلوق - ٣ ملاعق كبيرة زيت زيتون وادي فوود - ٢ ملعقة
كبيرة صلصة طماطم وادي فوود - ٢١ كوب مرق - ملح وفلفل - ٤ ملاعق كبيرة شبت
مفروم - ٤ ملاعق كبيرة كزبرة مفرومة - رشّة جوزة الطيب

طريقة التحضير:

يشوح البصل مع زيت الزيتون، في طاسة على النار.
يضاف الثوم، الكزبرة، الشبت والسبانخ المفرومة ويقلب الكل جيدا.
تضاف الطماطم والصلصة والمرق ثم الحمص،
يتبل الكل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ثم يسكب المزيج في برام الفرن ويخبز لمدة ٢٠
دقيقة الى ان تتكاثف الصلصة.
يقدم البرام ساخنا بالهنا والشفا.

