

طرق تحضير الفول الأخضر

Posted on 2017 , 13 ديسمبر



Category: [المطبخ الاصيل](#)

بواسطة: المحيط

يعدّ الفول الأخضر طبق مفضل لكثير من الناس، والفول الأخضر وجبة لذيذة وغنيّة بالفوائد المهمة لجسم الإنسان، وهو وجبة شهية الطعم ولذيذة وله طرق متنوّعة في الطهي وسنضع هنا طرق تنظيفه وتخزينه وطبخة

طرق تنظيف وتخزين الفول

مهما اختلفت طرق إعداد الفول الأخضر، ومهما تنوعت طبخاته، فطريقة تنظيفه بشكل جيد واحدة، تنظيف الفول الأخضر يكون كالآتي

- قَطّعي الفول إلى معكبات صغيرة (كتقطيع الفاصولياء) مع الحرص على إزالة الخيوط الجانبية •
- إن كان الفول ذو قشرة صلبة، افتحي قرن الفول وانزعي منه حبات الفول •
- إن كان الهدف من الفول التخزين اتبعي الخطوات السابقة في التنظيف، ثم قومي بوضع وعاء يحتوي على الماء والملح على الغاز، واتركيه ليغلي وعندما يغلي أضيفي الفول سواء كان مع القشرة أو البذور لوحدها ودعيها تغلي لمدة دقيقتين، ثم صفّي الفول جيداً من الماء، ثم قومي بتقسيم الفول في أكياس تفريز حسب حاجتك

طرق طهي الفول بالزيت

المكوّنات

- كيلو فول •
- كزبرة •
- ملح •
- فلفل •
- زيت زيتون •
- خمس فصوص ثوم •
- بصل مفروم ناعم عدد خمسة •
- ربع كوب عصير ليمون حامض •
- بهارات المفضلة لديكم •

طريقة التحضير

- اغسلي الفول والكزبرة بشكل جيد ونصفيهم جيداً من الماء •
- اقلي نصف الكمية من الثوم والبصل والكزبرة الخضراء بقليل من زيت الزيتون •
- أضيفي الفول إلى الثوم والبصل والكزبرة، ثم قلبهم مع بعضهم البعض لمدة عشر دقائق واحرصي أن تكون النار متوسطة •
- أضيفي الكمية المتبقية من الثوم والبصل والكزبرة الخضراء وكذلك الملح، والفلفل، والليمون، واطهي الفول على نار هادئة حتى ينضج

يخنة الفول الأخضر

المكوّنات

- كيلو فول •

- ملح. فلفل.
- بهارات.
- بصليتان مفرومتان فرماً ناعماً
- نص كيلو لحمة مقطعة بشكل صغير
- عصير ليمون حامض
- ملعقة صغيرة كمون
- كزبرة خضراء

طريقة التحضير

- اسلقي اللحمة مع المطيبات، من ورق غار وقرفة وبهارات، إلى أن تصل اللحمة إلى نصف إستواء
- بزيت الزيتون قومي بتذليل البصل (قلّيه لفترة وجيزة حتى يصبح طري)، ثم قومي بإضافة الفول وقلبيه مع البصل حتى يذبل، ثم أضيفي اللحمة وقلبي الطبخة جيداً، ثم أضيفي كمية من مرق اللحم (كوبان)، واطركي الطبخة على النار حتى تنضج
- افرمي الكزبرة الخضراء، والثوم وقلبيهم بزيت زيتون مع الليمون، والملح، والفلفل، والكمون، وما تفضلين من البهارات، ثم أضيفيهم إلى الفول واللحمة واطركيهم على نار هادئة لمدة لا تتجاوز الخمس دقائق
- قدّمي يخنة الفول مع الرز المفضل لدى عائلتك