

سلطة فاصولياء مشكلة



المقادير:

½ كوب من الفاصولياء الحمراء الجافة.

½ كوب من الفاصولياء البيضاء الجافة.

½ كوب من اللوبياء السوداء أو (لوبياء بعين سوداء).

½ كوب من الفاصولياء الخضراء، قطع متوسطة.

ثُلث من الكوب من زيت الزيتون.

2 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض.

1 ملعقة كبيرة من السكر.

ملح وفلفل.

الطريقة:

- تُحضّر كلّ البقول بالطريقة ذاتها، كالتالي:

- تُنقع البقول في ماء بارد أثناء الليل (للتخلص من الغازات) ثم تشطف.

- يوضع كلّ نوع من البقول في $4\frac{1}{2}$ كوب ماء على نار متوسطة.

- تترك البقول حتى تنضج. وتتفاوت المدة من نوع إلى آخر.

- تُصفّى البقول من الماء وتُغسل بقليل من الماء الساخن.

- تُطهى الفاصولياء الخضراء في ماء مُغلي مُملح نحو 5 إلى 7 دقائق، ثم تُصفّى وتوضع في ماء بارد للحفاظ على لونها.

- تُخلط البقول مع الفاصولياء وتُتبّل بالزيت والخل والسكر والملح والفلفل، وتحفظ في الثلاجة نحو ساعتين قبل التقديم، حتى تتشبع من النكهة.