سلطة الفاصولياء الحمراء والذرة



المقادير:

225 غرام فاصوليا حمراء منقوعة.

بصلة مفرومة.

حبتان ثوم مفرومتان.

75 غرام كريمة جوز الهند.

25 غرام ذرة.

200 مل مرقة سلق الخضار.

ملح وبهار أسود.

طريقة التحضير:

1- ضع الفاصوليا الحمراء في وعاء وأغمره بالماء وأتركه حتى يغلي لمدة 15 دقيقة عدّل الحرارة وتابع السلق لمدة ساعة حتى تنضج حبات الفاصوليا، أضف قليلاً من الماء عند الحاجة، بعد ذلك ارفعها

واتركها تجف.

2- ضع الفاصوليا في وعاء نظيف وأضف البصل، الثوم، كريمة جوزة الهند، الذرة والملح والسكر.

3- أشف مرقة سلق الخضار وأتركهم حتى يغلوا لمدة 20 دقيقة، حرّك من وقتٍ لآخر حتى يمتزج الخليط جيداً.

4- أسكب المزيج في طبق التقديم، مع البصل وسلطة البندورة.