



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FUL (SUDAN)

<https://www.aksam.com.tr>

Baklayı güzelce yıkayıp akşam 9'dan sabah 6'ya kadar kapalı bir ortamda kömürde ağır ağır haşlanır.

Lezzetli bir ful elde edebilmek için su ve kömür miktarının iyi ayarlanması gerekir.

Sabah suyunu süzeriz. Ezdikten sonra salataları ve soslarını hazırlarız.

Ezilmiş baklanın üzerine müşterinin talebine göre yoğurt, rezene, susam yağı, tuz ve dekve (Sudan fıstığı ezmesi) ekleriz.

Not: Fulün ana vatanının Mısır olmasına rağmen Sudan'ın geleneksel yemekleri ile aynı öneme sahip.

