



مواد لازم:

- | | |
|---------|----------------|
| 1 فنجان | 1. آرد ذرت |
| 1 فنجان | 2. آب |
| 1 عدد | 3. کنسرو لوییا |
| مقداری | 4. روغن |

مواد لازم جهت سرو کردن:

- | | |
|---------|----------------|
| 2/1 عدد | 1. کاهو یا کلم |
| 2/1 عدد | 2. پیاز (کوچک) |

- | | |
|------------------------|---------------|
| 3 عدد | 3. گوجه فرنگی |
| 1 یا 2 عدد | 4. لیمو ترش |
| 1 عدد | 5. آووکادو |
| مقداری | 6. گشنیز |
| مقداری (در صورت تمایل) | 7. جعفری |
| 1 ق چ | 8. شکر |
| به مقدار لازم | 9. نمک و فلفل |

طرز تهیه:

ابتدا آرد ذرت را با آب مخلوط کرده تا یک خمیر سفت و یک دست بدست بیاید؛ سپس یک لایه سلفون را بر روی میز باز کرده ، اندکی دستهایمان را خیس کرده و از خمیر یک توپ نه چندان بزرگ درست نموده و آن را بر روی سلفون پهن می نماییم، دقت کنید که دستتان مرطوب باشد وگرنه خمیر به دستتان می چسبد، سپس آن را در ماهیتابه که روغن در آن ریختیم، سرخ می کنیم تا دو طرف خمیر قهوه ای روشن گردد؛ در مرحله بعد لوبیا را در ماهیتابه ریخته و حرارت می دهیم به طوری که آب آن کاملاً کشیده شود، دقت شود که اگر از لوبیا غیر کنسروی استفاده می نمایید، حتماً ادویه و طعم دهنده های لازم را اضافه نمایید (البته بهتر است که از لوبیای تازه استفاده نمایید)؛ سپس بعد از اینکه سس کنسرو کاملاً به خورد لوبیا رفت، بقیه مواد شامل؛ آووکادو، پیاز، گوجه فرنگی، کاهو یا کلم را خرد کرده (بهتر است که به صورت ریز خرد شوند) سپس آب لیمو های تازه را بر روی مخلوط اضافه نموده و جعفری و گشنیز ، شکر و نمک و فلفل را به موادمان اضافه می کنیم و به خوبی مخلوط می نماییم؛ سپس از لوبیا و این مخلوط سبزیجات بین نان های سرخ شده قرار می دهیم و نوش جان می کنید!