

# أسهل طريقة لتدميس "الفول"



الاثنين 30 مايو 2016 10:05 م

## المقادير:

نصف كيلو فول تدميس - يفضل النوع المستورد  
ربع كيلو فول مدشوش

## الطريقة :

ننقى الفول اولا لنتخلص من اى فوله مخرومة او سوداء  
ثم نغسله 3 مرات  
ثم ننقع فى ماء كثير فى طبق كبير او حلة لمدة 12 ساعة  
ننقع الفول المدشوش فى وعاء آخر  
ثم نضيف ماؤهم (لو عندك زرع فى البلكونة استخدمه فى سقيه - فهو مغذى جدا للنباتات) - ونغسله  
نضع فول التدميس فى حلة ونضيف له ماء حتى يغطيه وفوقه 5سم ماء  
نسخن الفول على نار عالية وعندما يصل الى الغليان ننقل الحلة الى اصغر عين بوتاجاز ونوطيها لأقل درجة ممكنة ثم نغطى الحلة  
بعد 5 ساعات عندما يصبح الفول طرى كالمبلن نضيف الفول المدشوش ونغطيه ساعة اضافية  
نطفئ النار ونترك الحلة بدون غطاء - وعندما تبرد نضعها فى الثلجة

ملحوظة: لو نار بوتاجازك عالية او لو غطاء الحلة غير محكم قد نحتاج لإضافة كوب او كوبين ماء زيادة - لذا من الأفضل فتح الغطاء بين الحين والآخر لنرى إذا كان الماء قل - وخصوصاً اول مرة ندمس فول - بعد كدة حنقدر نعرف كمية الماء المطلوب اضافتها من الأول