

مطبخ نافذة مصر: وصفة اليوم ☐☐ "القول الإسكندراني" للسحور



السبت 27 مايو 2017 06:05 م

وصفة مفضلة للعائلات المصرية سواء للإفطار أو الغداء أو العشاء ☐ قدميه إما كغموس مع الخبز البلدي أو العربي، أو كساندويتش ☐ عليك بتدريس القول قبل الإعداد ☐

المقادير:

- 2 كوب فول
- 1/2 كوب عدس أحمر
- 1 بصلة متوسطة كاملة، مقشرة
- 1 طماطم متوسطة كاملة، مقشرة
- 1 فلفل أخضر متوسطة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 حبة متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 بصلة صغيرة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة كمون الملح والفلفل عصير
- 1 ملعقة كبيرة من الطحينة
- 1 ليمونة

الطريقة:

- لتدريس الفول، قومي بغسله جيدا ☐
- انقعيه في الماء الدافئ لمدة ساعتين ☐
- ضعي الفول والعدس والطماطم الكاملة والبصلة الكاملة في الدماسة ☐
- اتركيه لطهي ليلا (8 ساعات).
- بمجرد النضج، استخدامي الشوكة إلى هرس الفول وانقليه إلى وعاء متوسط الحجم ☐
- حذقيه بالملح والكمون والفلفل الحار ☐ وقلبيه حتى يختلط جيدا ☐
- اسكبي الزيت على الفول ☐
- ضعي مكعبات الفلفل الطماطم والبصل والطحينة وثم رش عَصِير الليمون ☐
- قدميه مع الخبز والطحينة ☐