

فول مدمس

المقادير:

- ½ كيلو فول تدميس
- ½ كوب فول مدشوش
- ¼ كوب عدس اصفر
- حبة بصل كبيرة مقطعة أرباع
- فصان ثوم
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 حبة بندورة

طريقة التحضير:

- إنقعي الفول بالماء ليلة كاملة
- في وعاء على النار، ضعي كل المكونات الفول والمدشوش والطماطم والبصل ثم أضيفي الماء حتى يغطي الكمية كلها.
- دعيه حتى يغلي، ثم إجعلي النار هادئة جدًا.
- أضيفي الماء كلما احتاج الأمر حتى لا يجف الفول بالقدر.
- انقعي العدس في الماء بعد شطفه جيدًا في مصفاة وبعد ساعة من نضج الفول أضيفي العدس الأصفر وقلبي واجعلي النار هادئة.
- أضيفي الماء الساخن كلما احتاج الأمر مع مراعاة أن تكون الكمية مغطاة بالماء ثم أضيفي التوابل
- بعد النضج ضعي كمية بطبق تقديم كبير وأضيفي زيت الزيتون مع عصير الحامض.

الف صحة!