



بصاره مصري

المقادير:

- 500 جرام فول مدشوش (عبوة واحدة)
- حفنة واحدة من الكزبرة (مفرومة جيداً بالسكين)
- حفنة واحدة من البقدونس (مفرومة جيداً بالسكين)
- 1 ملعقة صغيرة شبت (مفروم جيداً بالسكين)
- 2 ملعقة صغيرة نعناع مجفف (بودرة)
- 5 فصوص ثوم (مفروم)
- 1/2 ماعقة صغيرة شطة مطحونة (أو حسب الذوق)
- 3 أكواب ماء
- 1 ملعقة صغيرة كسبرة جافة
- 4 ملاعق صغيرة زيت ذرة

طريقة التحضير:

1. يُغسل الفول المدشوش في غربال للتخلص من أي نشا زائد ثم يوضع في وعاء كبير ويُضاف الماء والملح والفلفل وفصي ثوم مفروم والشطة المطحونة وتوضع المكونات على حرارة عالية حتى الغليان ثم تُخفض الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك على نار هادئة لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج الفول المدشوش من الداخل.
2. في هذه الأثناء تُقلّى شرائح البصل في ملعقتين صغيرتين زيت ذرة وتُقلب من وقت لآخر حتى يصبح لونها بنياً (ليس أسود) وتستغرق هذه الخطوة حوالي 5 دقائق ثم تُرفع شرائح البصل وتُصفى وتوضع على محارم المطبخ الورقية للتخلص من الزيت الزائد وتوضع جانباً.
3. تُضاف خُصرة الكزبرة والبقدونس والنعناع والشبت المفرومة بالسكين ويُقلب الخليط قبل رفع الفول المدشوش عن النار بخمس دقائق.

4. يُنقل الفول المدشوش بعد نضجه من الداخل (مع أي ماء زائد) إلى الخلاط أو يمكن استخدام مضرب اليد لطحن الفول وتنعيمه حيث يتحول لون الخليط في هذه الخطوة إلى اللون الأخضر
5. يُعاد خليط الفول مرة أخرى إلى الوعاء الكبير ويوضع على حرارة منخفضة للتخلص من أي ماء زائد ويجب التأكد من أن الخليط كريمي سميك أو صالح للغموس يُتبل حسب الرغبة بالملح والفلفل الأحمر.
6. في هذه الأثناء تُسخن ملعقتين من زيت الذرة ويُقلّى الثوم المفروم لمدة دقيقة (حتى يقترب من اللون البني) ثم تُضاف الكزبرة الجافة ويُقلب لمدة 30 ثانية قبل إضافة هذا الخليط الساخن إلى الفول عند إضافة الخليط يُسمع صوت "تششش" هذه هي الطشة المصرية الأصلية الشهيرة للملوخية والقلقاس.
7. يُقلب الفول مرة أخيرة ثم يُرفع عن النار يُفضل تقديمه بدرجة حرارة الغرفة مع رشّة من زيت الزيتون والبصل المقلّى إلى جانب العيش البلدي المقرمش.