



القول بالخلطة التقليدي

زمن التحضير : 20 دقيقة

المقادير:

- 4 أكواب من الفول المدمس المسوى.
- 2 ملعقة من زيت الزيتون (تضاف رشة منه عند الانتهاء) .
- 1 بصلة كبيرة (مفرومة فرما ناعما) .
- 1 حبة طماطم كبيرة (مفرومة)
- 2 ليمونة متوسطة (ليمون بلدي) .
- 1 ملعقة صغيرة كمون.
- 1 ملعقة كبيرة طحينة.
- ملح وفلفل (حسب التذوق) .
- 1 بصلة خضراء متوسطة (اختياري) .

طريقة التحضير :

- 1-** يوضع الزيت في وعاء ويشوح به البصل على درجة حرارة متوسطة (يقلب من وقت إلى آخر) حتى يصبح طريا (حوالي 5 – 8 دقائق).
- 2-** تضاف الطماطم المفرومة وتشوح مع البصل لمدة 3 إلى 4 دقائق أخرى.
- 3-** تضاف حبات الفول المسواة، ثم تهدأ الحرارة لتستمر التسوية على نار هادئة لمدة 10 دقائق .
- 4-** يضاف الكمون وعصير الليمون، والملح والفلفل أثناء طهي الفول.
- 5-** تضاف الطحينة فور أن يصبح الفول ساخنا ويبدأ في الغليان.
- 6-** يفضل استخدام خلاطا يدويا لهرس الفول حتي يصبح ناعما (إذا كنت تفضل هذا القوام).
- 7-** يقدم في وعاء ثم يضاف إليه رشة من زيت الزيتون ، المزيد من الكمون و بعض البصل الأخضر المفروم كلمسة إضافية .