



وصفة الفول المبخر بالطحينة

طريقة التحضير:

- في وعاء التحضير على النار، نضيف فول حداائق كاليفورنيا المقشور بالفلل الحار، البقدونس، عصير نصف ليمونة، الكمون، الملح، الفلفل الأسود، ويتم تقليب المكونات.
- نضع الفحم داخل قطعة الألمنيوم مع زيت الزيتون ويتم وضعها في وسط الإناء مع المكونات ويتم تغطيته.
- تحضير الطحينة:
- في وعاء، نضيف ½ كوب طحينة، عصير ليمون، ماء ويتم مزجهم جيّداً.
- في خطوة أخيرة نضيف الطحينة للفول. وبالعافية!



المكونات:

- فول حداائق كاليفورنيا المقشور بالفلل الحار
- (½) كوب بقدونس مفروم
- ليمونة
- ملعقة كبيرة كمون
- ملح
- فلفل
- فحم
- ورق ألمنيوم
- زيت زيتون
- (½) كوب طحينة
- عصير ليمون
- (½) كوب ماء
- ملعقة كبيرة سماق



وقت التحضير
10-15 دقيقة



تكفي حوالي
شخصين