

فول مدمس مع الحمص بالطحينة



المقادير:

1 ½ كوب من الفول المدمس

½ كوب من الحمص المٌعلب (المسلوق)

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

ملح وفلفل

بقدونس مفروم

لصلصة الطحينة

1 فص من الثوم المفروم

½ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

3/1 ملعقة صغيرة من الشطة المطحونة

ملح

$\frac{1}{2}$ كوب من الطحينة

$\frac{3}{4}$ كوب من الماء الدافئ

2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة :

- يخلط الفول مع الحمص والزيت في وعاء ، يتبل بالملح والفلفل.

للطحينة :

- يُفُرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ويُضاف الكمون والفلفل والشطة.

- تُخلط الطحينة والماء جيداً حتى تتجانس، ويُضاف خليط الثوم وعصير الليمون وتقلب المحتويات حتى تمتزج تماماً.

- يُخلط الفول والحمص مع خليط الطحينة في طبق التقديم، ويُزين بالبقدونس المفروم.