

حمص كمأة» وجبة خفيفة بمذاق لذيذ»



إعداد: راندا جرجس

ينتشر الكمأ في دول الخليج العربي، ويُعرف باسم نبات الرعد في السودان، والترفاس في مصر وليبيا وتونس والجزائر والمغرب وموريتانيا، وهو نوع من الفطريات البرية وينتمي لعائلة تسمى الترفزية، ويحتوي على قيمة غذائية ومذاق رائع ولذيذ. يقول الشيف علي الحاج حسن من مطعم نيالي، بفندق شانغريلا، إن حمص الكمأة من الأصناف الشهية والمقبلات الخفيفة التي تُزين المائدة الرمضانية.

المقادير: 250 جرام حمص مسلوق، 50 مل زيت ذرة، ملعقة صغيرة ملح ليمون، 65 مل طحينة، 25 جراماً من عجينة الكمأة البيضاء، 3 جرامات كمأ أبيض طازج، 40 مل زيت زيتون، جرام أوريغانو طازج، 60 جرام فطر أبيض طازج، جرامان فلفل أسود، ملعقة صغيرة ثوم طازج، الملح بحسب الرغبة. طريقة التحضير: يوضع الحمص في قدر ويضاف إليه صودا الخبز، ثم يُترك المزيج ليغلي على نار عالية، مع تقليل الحرارة إذا لزم الأمر لمنع التدفق الزائد، لمدة 20 دقيقة تقريباً، أو حتى يبدو الحمص منتفخاً، ويتساقط قشره، ويصبح طرياً تماماً، حيث يُصفي الحمص ويوضع عليه

الماء البارد لمدة 30 ثانية، ويُطحن في الخلاط، ثم يُخلط بعصير الليمون والثوم والملح، ثم يُضاف معجون الكمأة، ويُخفق المزيج ويترك حتى تنضج نكهة الثوم، ثم يضاف الحمص المصفى المطبوخ وزيت الزيتون وعصير الليمون والطحينة والملح والفلفل، ويُهرس الحمص حتى يصبح خشناً بعض الشيء، ويمكن إضافة المزيد من الكمأة أو عصير الليمون أو الملح والفلفل بحسب الذوق.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."