

## طريقة عمل عصيدة البلغمان

Posted on 2019 ,30 مايو



Category: [اطباق رئيسية](#)

: بواسطة

عصيدة البلغمان من الأكلات الصحراوية التي يشتهر بها المطبخ الموريتاني ألا وهي "البلغمان"، والتي يتناولها الكثيرون على العشاء باعتبارها وجبة خفيفة. إليك طريقة عمل عصيدة البلغمان

### مكونات البلغمان

- دقيق شعير مجفف مطحون
- سكر
- ماء ساخن
- سمن
- قليل من الملح

## طريقة عمل عصيدة البلغمان

1. يتم تحضير البلغمان بدقيق الشعير المجفف على النار حسب الكمية المرغوبة، قبل طحنه ليصير ما يعرف "المكلى"، أو ((أمكلى)).
2. يتم وضع دقيق الشعير المجفف والمطحون في إناء خاص يسمى القدح.
3. يمزج مسحوق دقيق الشعير المسخن والمجفف بالماء الساخن والسكر والقليل من الملح، ثم يضاف إليه السمن (الدهن). وهناك من يفضل إضافة الزبدة أو زيت الزيتون.