

قمح بالحليب

المقادير:

- 1 كوب قمح كامل
- 2 كوب حليب بودرة خالي من الدسم
- 1 كوب نشاء الذرة
- ١ كوب سكر أسمر
- 1/2 كوب لوز مقشور
- 1/2 كوب فستق حلبي
- 1/2 كوب كاجو
- 3 ملعقة صغيرة قرفة
- مسكة

طريقة التحضير:

ينقع القمح الكامل قبل بليلة ويسلق.

يخلط الحليب والنشاء والسكر جيدا على البارد. يزداد الماء تدريجيا ويخلط جيدا ايضا على البارد. يغلى المزيج على النار ويحرك باستمرار لمدة 12 دقيقة تقريبا. يضاف القمح الكامل المسلوق.

تطحن المسكة مع القليل من السكر في كيس وتضاف الى المزيج وتحرك ويغلى 5 دقائق إضافية.

يسكب المزيج في جاط (وعاء) أو كاسات للتقديم. يبرّد. ترش القرفة على الوجه. يزين بالفستق الحلبي المطحون, اللوز, والكاجو.

سلطة الأفوكادو

المقادير:

خس أيسبرغ

جزرة

ملفوف أحمر

أفوكادو

ذرة

لبّ النخيل

بندورة (طماطم) كرزية

فطر طازج

أوريغانو

عصير الليمون الحامض

زيت زيتون

ملح

طريقة التحضير:

يقطع الخس بحجم كبير. يفرم الملفوف فرما ناعما. تبرش الجزرة. يقشر الفطر ويقطع. تصف الخضار في جاط(وعاء) للتقديم مع الذرة, لبّ النخيل, والبندورة الكرزية. يضاف الأفوكادو المقطّع بالطول.

الصلصة: يخلط زيت الزيتون مع الحامض, الأوريغانو, والقليل من الملح.