

شوزبة الحبوب

المقادير:

1/2 كوب فاصوليا بيضاء مسلوقة

1/2 كوب فاصوليا سمراء مسلوقة

1/2 كوب فاصوليا حمراء مسلوقة

1/2 كوب فول مدمّس

1/2 كوب أرز

3 حبّات بصل

1 كوب حمّص مسلوق

1/2 كوب قمح كامل منقوع

1/2 كوب عدس كامل

1/2 كوب عدس مقشور

1/2 كوب برغل أبيض خشن

1/2 كوب زيت زيتون

زيت نباتي

3 ملعقة كبيرة كمّون

1 ملعقة صغيرة قرفة

1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل

ملح

طريقة التحضير:

تحضّر القليّة من 3 بصلات مفرومة مع القليل من الزيت النباتي. تضاف جميع الحبوب فوق القليّة وتقلّب. يضاف الكمّون، القرفة والزنجبيل للخليط. تغمر الطنجرة (وعاء) بحوالي 8 أكواب من الماء. يغلي الخليط لمدة 30 دقيقة تقريباً يقدّم ساخناً أو بارداً

كوكتيل الأفوكادو

المقادير:

2 حبة أفوكادو

2 حبة مور

1 حبة درّاق

1 كوب حليب سائل قليل الدسم

عنب

لوز مقشور

كاجو

قشطة قليل الدسم

عسل

طريقة التحضير:

تطحن حبة من الأفوكادو مع موزة مع كوب من الحليب في الخلاط. تقطّع حبة درّاق و حبة موز و حبة أفوكادو والبعض من العنب في كوب كبير ويزاد خليط الأفوكادو فوقه.

يزاد اللوز المقشور، الكاجو، والقشطة، والعسل فوق الكوكتيل.