

المغربيّة

المقادير:

1 كيلو حبوب مغربيّة ناشفة

2 كوب لحمة صويا حجم كبير

1 كوب حمص

12 حبة بصل صغير

زيت نباتي

1 ملعقة كبيرة زبدة نباتية

4 ملعقة صغيرة كراوية

3 ملعقة صغيرة كمّون

ملح

طريقة التحضير:

تحضّر القليّة من البصل المقشّر الكامل والقليل من الزيت النباتي. يضاف إليها لحمة الصويا. يضاف نصف كمية الكراوية ونصف كمية الكمّون والقليل من الملح. يضاف قدر 5 أكواب من مياه سلق المغربيّة. يضاف الحمص المسلوق مسبقاً وتترك القليّة لفترة 10 دقائق تقريباً على النار.

تسلق المغربيّة بمياه مغلية لدرجة قبل الإستواء بقليل ثم تصفّى وتوضع في جاط (وعاء)، وتوضع على النار وتضاف إليها الزبدة. تضاف البهارات المتبقية فوق المغربيّة وتخلط. يضاف القليل من مرقة القليّة فوق المغربيّة وتترك لفترة 10 دقائق على النار تضاف القليّة فوق المغربيّة وتقدّم ساخنة.

سلطة الفاكهة المجففة والطازجة

المقادير:

2 حبة موز

1 حبة درّاق

عنب

1 كوب قمر الدين

1 كوب مشمش مجفّف

1/2 كوب زبيب

جوز

لوز مقشور

طريقة التحضير:

تخلط حبة موز مع قمر الدين المنقوع مع مائه بالخلّاط جيداً.

في وعاء يقطع المشمش المجفّف المنقوع مسبقاً و حبة موز و حبة درّاق و يضاف الزبيب المنقوع مسبقاً و العنب و يضاف اليه خليط الموز و قمر الدين و يخلط المزيج.

تقدّم السلطة في كوب أو كاسة كبيرة.