

قمح باللبن الزبادي

المقادير:

1 كيلو لبن زبادي قليل الدسم

1 كوب قمح كامل

1 كوب حمص كامل

ماء

ملح

طريقة التحضير:

يقات

يرخى اللبن الزبادي ب 3 كوب ماء. يخلط اللبن جيدا للتخلص من الكتل نهائياً. يوضع في طنجرة على النار ويضاف اليه الحمص المسلوق والقمح الكامل المسلوق والقليل من الملح ويحرك المزيج. يسخن المزيج لدرجة الفتور فقط. يبرّد ويقدم بكوب أو كاسة.

قمح سنينية

المقادير:

2 كوب قمح كامل

1 كوب سكر أسمر

1 ملعقة كبيرة يانسون

1 ملعقة كبيرة شمرة

قرفة

جوز الهند، زبيب، لوز مقشور

فستق حلبي، جوز، كاجو

طريقة التحضير:

ينقع 2 كوب من القمح الكامل قبل بليلة ويسلق لمدة 1 ساعة تقريباً. تضاف الشمرة واليانسون الى القمح في فترة السلق.

يصفى القمح ويخلط في جاط (وعاء) غميق مع السكر الأسمر.

يقدم القمح في جاط فايش و كاسات للتقديم وترش القرفة, وبرش جوز الهند, وجميع القلوبات المكسرات على الوجه.

فتة الحمص بزيت الزيتون

المقادير:

خبز محمص

1 كوب حمص كامل

1 كوب زيت زيتون

3 ملعقة كبيرة كمون

4 أسنان (فصوص) ثوم مطحون

ملح

طريقة التحضير:

ينقع الحمص قبل بليلة ويسلق لدرجة الإستواء.

يقطع الخبز المحمص في قعر جاط (وعاء) عميق.

الصلصة: يخلط الثوم المطحون مع زيت الزيتون ونصف كمية الكمون. ويضاف اليه مقدار كوب من مياه سلق الحمص المغلية.

يضاف القليل من الصلصة على الخبز. ثم يضاف الحمص المسلوق مع القليل من مياهه المغلية. تضاف الصلصة المتبقية على وجه الحمص. يضاف الكمون المتبقي والقليل من المياه المغلية.

تقدم الفتة ساخنة.