



مواد لازم برای 6 تا 8 نفر:

گندم پوست کنده 2 پیمانه

نخود 1 پیمانه

پیاز کوچک 1 عدد

نمک به میزان لازم

دارچین، شکر، روغن، کنجد به میزان دلخواه

طرز تهیه:

نخود را از شب قبل خیس کرده و سپس با گندم پوست کنده و پیاز در قابلمه

بزرگی می ریزیم و دو سوم آن را از آب پر می کنیم. زمان به جوش آمدن، حرارت

را ملایم می کنیم تا حدود 4 ساعت به آرامی بپزد. بعد از پختن، نمک را اضافه

کرده، یکی دو جوش که زد، تمام مواد پخته شده را در مخلوط کن ریخته و

مخلوط می کنیم. بعد در ظرف ریخته و روی آن را به دلخواه با روغن، دارچین،

شکر و کنجد تزئین می کنیم.