רכיבים:

1 דלורית קטנה
2 קופסאות שימורים של גרגירי חומוס
1 בצל, קצוץ
1½ כוסות מים
1 כף שמן זית
¼ כפית בהרט
¼ כפית קינמון

לקינואה:

1 כוס קינואה
1½ כוסות מים רותחים
1 כף שמן זית

אופן ההכנה:

הדלורית:

1. מקלפים את הדלורית וחותכים אותה לקוביות. מסננים את גרגירי החומוס מנוזלי השימור.
2. מחממים כף שמן זית במחבת גדולה ועמוקה או בסוטאז'. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד להזהבה. מוסיפים את קוביות הדלורית ואת המים, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים במשך כ-15 דקות, עד שהדלורית כמעט רכה. מוסיפים את גרגירי החומוס ואת התבלינים. מערבבים, מכסים, וממשיכים לבשל עד שהדלורית רכה (כ-5-10 דקות).

הקינואה:

1. מחממים כף שמן זית בסיר, מוסיפים את הקינואה ומטגנים תוך כדי ערבוב כדקה, עד שכל גרגירי הקינואה מצופים בשמן. מוסיפים את המים הרותחים, מערבבים, מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים עד שהמים נספגים בקינואה.

1. מעבירים את הקינואה לקערה, מוסיפים את תבשיל הדלורית והחומוס ומערבבים.