

רכיבים:

- 2 כוסות גרגירי חומוס מבושל
- 8-6 עלי מנגולד שטופים
- 2 בצלים קטנים
- 4 שני שום
- כף כמון
- מלח ופלפל שחור גראס גס
- 2 כפות שמן זית
- ½ כוס מים

אופן ההכנה:

1. בסיר גדול מאדים את הבצל, מוסיפים את שני השום לשתי דקotas נסفة.
2. מוסיפים את גרגירי החומוס המבושלים עם המים והtblניים ומבשלים 10 Dakot.
3. את עלי המנגולד חותכים לאורך הגבעול וקורעים אותם לרוחב לחטיות גסות.
4. מבשלים עוד 10-15 Dakot על אש נמוכה, עד שהחל מתרך.