



רכיבים

- כוס גרגירי חומוס
- כוס חיטה ירוקה
- כוס עדשים ירוקות
- כוס בורגול
- כוסות מים
- כרישה קצוצה דק
- 1/4 4/1 כוס שמן זית
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים
- כפית קינמון טחון
- כפית כורכום
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור גרוס
- עלים מרווה קצוצים דק

הכנה

1. מביאים את המים לרתיחה בסיר גדול. מוסיפים את החומוס והחיטה, מחזירים לרתיחה ומבשלים כ-60 דקות, עד שהגרגרים רכים מספיק לאכילה.
2. בינתיים, מטגנים את הכרישה הקצוצה בשמן עד להזהבה יפה. *ניתן להמיר את הכרישה בבצל אחד קצוץ, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
3. כשגרגירי החומוס והחיטה כמעט מבושלים לגמרי, מוסיפים את כל יתר המרכיבים (כולל הכרישה והשמן בו טוגנה) לסיר. בוחשים, מביאים לרתיחה עדינה, מכסים ומבשלים עוד כ-60 דקות על אש זעירה. חשוב לבחוש פעם בעשר דקות כי לבורגול יש נטייה לשקוע ולהישרף.
4. המרק שיתקבל צריך להיות סמיך, אך עדיין נוזלי. אם חסרים נוזלים ניתן להוסיף עוד מים רותחים. מגישים עם חצאי לימונים לסחיטה מעל הצלחת. בתיאבון!

120 דקות

8 servings 8