



מתכון

לחמנייה מקמח מלא עם חומוס ביתי
וירקות חתוכים



0דק'

סה"כ זמן הכנה

לחמנייה מקמח מלא עם חומוס ביתי וירקות חתוכים

מצרכים:

2 כוסות גרגירי חומוס מיובשים, מושרים בקערה עם מים למשך הלילה
חצי כפית אבקת סודה לשתייה
חצי כוס טחינה גולמית משובחת
רבע כוס מיץ לימון
2 כפות שמן זית
2-1 שיני שום כתושות
רבע כפית כמון
ירקות

אופן ההכנה:

שוטפים את הגרגירים המושרים במים, מסננים ומעבירים לסיר.
מכסים בשפע מים, מוסיפים אבקת סודה לשתייה ומביאים לרתיחה.
מנמיכים את הלהבה ומבשלים שעתיים וחצי-שלוש שעות עד שהגרגירים
רכים מאוד, כמעט מתפוררים. מצננים כרבע שעה
בעזרת כף מחוררת מעבירים את גרגירי החומוס המבושלים והחמימים
למעבד מזון (שומרים את מי הבישול להכנת הממרח).
מוסיפים טחינה, שליש כוס מי בישול, מיץ לימון, שמן זית, שום, כמון
וטוחנים למרקם כמעט חלק. אם החומוס סמיך מדי מוסיפים עוד מעט
ממי הבישול.

שומרים בכלי אטום במקרר עד 3 ימים

מורחים את החומוס על הלחמנייה ומגישים לצד ירקות חתוכים.

הקטניות הן מקור מצוין לחלבונים. הן גם עשירות במינרלים כמו אבץ, סידן, ברזל, אשלגן וזרחן. כמו כן הן עשירות בוויטמינים מקבוצת B, כולל חומצה פולית ותיאמין.