



מתכון

חביתת קמח חומוס/עדשים מוגשת
לצד ירקות בתיבול שמן זית



0דק'

סה"כ זמן הכנה

חביתת קמח חומוס/עדשים מוגשת לצד ירקות בתיבול שמן זית

מצרכים:

בצל בינוני קצוץ דק
שמן זית לטיגון
1½ כוס קמח חומוס או קמח עדשים
פפריקה, כמון, כורכום, שום כתוש
1½-2 כוס מים

אופן ההכנה:

- מטגנים את הבצל במעט שמן. בקערה נפרדת מערבבים את הקמח עם התבלינים ומעט מים למניעת גושים מוסיפים בהדרגה את המים עד שמגיעים למרקם חלק.
- מוסיפים את הבצל המטוגן לקערה ומערבבים.
- מחממים שמן במחבת שטוחה ויוצקים את הבלילה לכדי שכבה דקה (מעט יותר מפנקייק).
- מכסים מיד ומחלישים את האש.
- כאשר החביתה מתחילה להיקרש מלמעלה, הופכים אותה בעזרת תרוד.

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.