



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتأبى لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## حمص Humus



١ كوب ماء حمص  
ثلاث ربع كوب ماء  
١ فنجان قهوة زيت  
٠.١ عدد مياه الليمون  
٢ أسنان ثوم  
٠.١ ملعقة حلو ملي  
١ ملعقة حلو فلفل  
٦ - ٧ فرع بقدونس

# يغلى الحمص, ويقشر قذائفه, يسحق مع الملعقة أو مع مكينة  
# يؤخذ حمص التي جاء على شكل هريس في وعاء محفور, يوضع عليها طاحن, مياه الليمون, زيت الزيتون, ثوم  
الممزج, ملح, يخلط جيداً  
# يؤخذ هذا الخلط على أطباق الخدمة وتشر عليها فلفل أحمر رقيق وبقدونس المقدم

ملاحظة : أن بعض المصادر لا يوضع ثوم على الحمص يوضع سماق والكميون