

سلطة البرغل والحمص

المواد اللازمة للطهي:

- | | |
|--------------------------|------------|
| لوح تقطيع | وعاء متوسط |
| ملاعق للمعايرة | سكين حاد |
| أكواب معايرة | |
| وعاء متوسط الحجم ذو غطاء | |

المقادير:

- كوب من البرغل
- 1/3 كوب من البقدونس المقطع
- 1/4 كوب من البصل المفروم
- 1/2 كوب من الطماطم المقطعة
- 2 كوب من الحمص المطبوخ

التتبيلة:

- 1/4 كوب من الزيت
- 1/4 كوب من عصير الليمون أو الخل
- ملعقة صغيرة من الكمون
- فص واحد من الثوم (مفروم) أو 1/4 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أسود (حسب الرغبة)

اعثر على المزيد من الوصفات عبر الإنترنت على:

www.gcfb.org/recipes_resources

طريقة التحضير:

قم بطهي البرغل حسب التعليمات المدونة على العبوة، ثم دعه جانبًا حتى يبرد. قلبه بالشوكة. ضع مكونات التتبيلة معًا؛ وقلّبها جيدًا. صب البرغل فوق التتبيلة وقلّبهما جيدًا. قلب البقدونس، والبصل، والطماطم، والحمص.

ملاحظات من الطاهي:

قم بطهي البرغل في مرق الدجاج أو الخضراوات لإضفاء نكهة قوية. أضف الجزر أو الخيار أو الفلفل الحلو المقطع إلى مكعبات صغيرة، حسب الرغبة.