רכיבים:

½ כוס שעועית לבנה

½ כוס גרגירי חומוס

1 בצל בינוני

1 גזר, שטוף וקלוף, פרוס לעיגולים

מעט שמן לטיגון

3 שיני שום, קצוצות

אופן ההכנה:

1. משרים את השעועית והחומוס במים למשך יממה. מחליפים את מי ההשרייה לפחות פעמיים.

2. מבשלים את החומוס והשעועית, עד שהם מתרככים לגמרי.

3. קוצצים דק את הבצל. מ חממים את השמן במחבת ומזהיבים את הבצל.

4. מוסיפים למחבת את השום הכתוש ואת עיגולי הגזר, מערבבים היטב ומבשלים עד שהגזר מתחיל להתרכך.

5. מסננים את החומוס והשעועית ושומרים בצד את מי הבישול.

6. מכניסים את הקטניות למעבד המזון, מוסיפים את תכולת המחבת ואת מי בישול הקטניות (מוסיפים לאט לאט)ומעבדים עד לקבלת תערובת אחידה במרקם משחתי של חומוס