רכיבים:

4 כוסות פול ירוק שהוצאו מהתרמילים
3 כרשות צעירות ודקות
½ כוס שמן זית
¼ כוס מיץ לימון טרי
½ כף זרעי כמון
1 כפית פלפל לבן
מלח

אופן ההכנה:

1. קולפים את תרמילי הפול פעמיים - מהקליפה החיצונית ומהקליפה הפנימית.
2. שוטפים היטב את הכרשות תחת מים זורמים וחותכים למקטעים באורך 5 ס"מ.
3. מניחים את זרעי הכמון על מחבת יבשה וקולים כדקה תוך ניעור מתמיד של המחבת. מורידים מהאש, מעבירים לקערה ומניחים להם להצטנן. גורסים גס את הגרגרים ומניחים בצד.
4. מבשלים את הכרשה במי מלח עם מעט שמן זית כ-30 דקות על להבה בינונית.
5. מוסיפים את הפול הירוק לסיר כ-5 דקות לפני תום הבישול.
6. מסננים את הפול והכרשות ומעבירים לקערת עירבוב. מוסיפים את שאר המרכיבים, טועמים ומתקנים תיבול אם צריך.