



רכיבים:

1 כוס גרגירי חומוס שהושרו במים למשך לילה בטמפ' החדר

1 כוס שעועית לבנה או בובעס שהושרתה במים למשך לילה בטמפ' החדר

4 ראשי שום שלמים שטופים

8 תפוחי אדמה בינוניים קלופים ושטופים

8 ביצים שבושלו במי מלח למשך 10 דקות

6 עצמות מח

2 פרוסות רגל של בקר

800 גרם בשר שפונדרה על העצם

6 כפות שומן אווז

1 כף פפריקה מתוקה

1 כפית כורכום

1 כפית כמון

½ כף פלפל שחור טחון

1 כף מלח

2 כרעי עוף

3 שזיפים יבשים מגולענים

מים

למילוי בבשר והאורז:

30 ס"מ מעיים עבות של עגל, מנוקות היטב, או שקית בד או שקית קוקי

2 כוסות אורז שהושרה במים פושרים למשך חצי שעה

2 כוסות בשר בקר חתוך לקוביות של 2X2 ס"מ

1 כוס פטרוזליה קצוצה

1 כוס כוסברה קצוצה

1 כוס בצל לבן קצוץ דק

1 כוס בצלי פנינה טריים קלופים (לא הכרחי)

1 כפית פלפל אנגלי

$\frac{1}{2}$ כף פלפל שחור

$\frac{1}{2}$ כף מלח

2 כפות שמן תירס

לחיטה:

2 כוסות חיטה שלמה

3 כוסות מים

$\frac{1}{2}$ כף פפריקה מתוקה

8 שיני שום

½ כף מלח

1 כפית כמון

¼ כוס שמן תירס

אופן ההכנה:

1. מכניסים לסיר רחב וכבד את השעועיית וגרגירי החומוס, מוסיפים בצד אחד של הסיר את נתחי הבשר ופרוסות הרגל.

האורז:

1. בינתיים מערבבים את כל מרכיבי האורז בקערה הומכניסים לתוך המעיים או שקית הבד או שקית הקוקי וקושרים את הקצוות. מניחים בדופן הסיר.

מבשלים את החיטה עם כל מרכיביה כ-30 דקות. מעבירים את תכולת הסיר לשקית קוקי, סוגרים אותה היטב ומניחים בצד הסיר.

החיטה:

1. מסדרים בחלק העליון של הסיר את תפוחי האדמה, הביצים הקשות ועצמות המח.

2. יוצקים לסיר מים חמים עד לכשלושת רבעי מגובה התכולה, מוסיפים את התבלינים ושאר המרכיבים ומביאים לרתיחה. מסירים קצף, מכסים ומבשלים על להבה נמוכה כשעתיים.

3. מכסים את הסיר ומעבירים לתנור שחומם מראש לחום של 100 מעלות, למשך הלילה.

אופן ההגשה:

1. מפרקים בזהירות את תכולת הסיר ומסדרים כל מרכיב בנפרד בצלחת הגשה.