רכיבים:

3/1 כוס עראק

2 כפות שמן זית

1 כפית גרגירי כוסברה

2 כפות סילאן

2 כפות רוטב מייפל

מלח

פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

1. מכניסים את גרגירי הכוסברה לתנור חם וקולים אותם במשך 20 דקות.

2. טוחנים דק את גרגירי הכוסברה.

3. מוסיפים לסיר קטן את הרכיבים (פרט לכוסברה) ומבשלים על אש קטנה כ-15 דקות. מ

4. מורידים מהאש ומצננים את המרינדה היטב.

5. מוסיפים למרידנה את גרגרי הכוסברה, מערבבים היטב ומשרים את הבשר במשך שעתיים לפחות (עדיף במשך לילה).