

فتوش الحمص

النشخص : 4

الوقت الكلي: 40 min

وقت التحضير: 15 min

وقت الطبخ: 20-30 min
المكونات:

½ بصلة صغيرة، مقطعة شرائح رقيقة

¼ كوب (60 مل) عصير ليمون

1 خس رومين، مقطع بالعرض إلى قطع حجمها 1 أنش

1 كوب (30غ) معبأ بخفة من النعناع الطازج

1 كوب (30غ) معبأ بخفة من البقدونس الطازج

3 خيار، مقطع إلى قطع حجمها ½ أنش

1 كمية من دريسينج الطحينة مع السهاق

1 كمية من حمص السهاق المشوي

حمص مشوي بالسهاق:

1 عبوة (400 غ) حمص، مصفى ومشطوف

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون بكر

1 ½ ملعقة صغيرة سهاق

½ ملعقة صغيرة ملح بحر

¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون طازج

¼ ملعقة صغيرة كمون مطحون (اختياري)

دريسينج السهاق والطحينة

□ (90 مل) كوب طحينة

¼ (60 مل) كوب زيت زيتون

2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة كبيرة عسل

1 فص ثوم متوسط الحجم

2 ملعقة كبيرة بودرة سهاق

½ ملعقة صغيرة ملح

¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود

1. نقوم بعمل الدريسينج والحصص المشوي مسبقا. بالاضافة الى خلط البصل المقطع شرائح مع عصير الليمون، ونترك المزيج في الثلاجة.
2. لعول الحصص المشوي: يسخن الفرن مسبقا على درجة حرارة 220 ف أو 425 س. نجهز صينية خبز بحافة بورق بارشمان. نضع الحصص المشطوف في مناشف مطبخ تهتص الهاء. نلف المناشف ونضغط عليها بخفة حتى تهتص المنشفة كل الرطوبة من الحصص. وفي وعاء كبير نخلط زيت الزيتون مع البهارات. ثم نضيف الحصص، ونقلب جيدا لتغطي كل البهارات الحصص. ننقل الحصص المتبل لصينية الخبز، ونرتبه في طبقة واحدة. نشوي من 20 الى 30 دقيقة، مع تفقده في منتصف الوقت لهز الصينية وقلب الحصص. نزيل الصينية من الفرن حالها يصبح الحصص خفيف ومقرمش. يقدم الطبق دافئا، أو بدرجة حرارة الغرفة.
3. لعول دريسينج السماق والطحينة : يخلط كل المكونات معا. يحفظ في الثلاجة حتى 5 أيام.

1. قبل التقديم نضع الخس، الخيار، والنعشاب، في وعاء خاص بالسلطة. نضيف الدريسينج والبصل المقطع مع عصير الليمون. نخلط حتى يغطي المزيج كل النوراق. نتذوق، ونتبل بالهلع والفلفل إذا لزم الأمر. وفي النهاية، نضع الحصص المشوي عليه ونقدم الطبق.