



مواد لازم برای 4 تا 6 نفر:

2 فنجان آب

1 فنجان عدس (خیس خورده)

2 قاشق غذا خوری تخم کتان آسیاب شده + 4 قاشق غذا خوری آب

1 عدد پیاز متوسط، ریز شده

1 قاشق چای خوری روغن زیتون

1 فنجان جو پرک

1 فنجان سس گوجه فرنگی

1 قاشق چای خوری پودر سیر

1 قاشق چای خوری ربان خشک شده

1 قاشق چای خوری جعفری خشک شده

نصف قاشق چای خوری نمک

یک چهارم قاشق چای خوری فلفل سیاه

2 قاشق غذا خوری کچاپ

طعم دهنده های دیگر (اختیاری): کمی سس خردل

طرز تهیه:

آب را بجوش آورید. عدس ها را اضافه کنید و بگذارید 25 تا 30 دقیقه آهسته بجوشند. تا وقتی که عدس ها نرم شوند و آب تبخیر گردد. در آخر جو را اضافه کنید تا با عدس کمی بپزد و نرم شود. سپس آب اضافی را دور بریزید و عدس و جو را در دستگاه غذا ساز ریخته و کمی مخلوط کنید تا له شوند و بگذارید خنک شود. (نیازی خیلی له شوند، فقط کمی کوچک شوند تا مخلوط در پایان بتواند بهتر بهم بچسبد)

تخم کتان و آب را باهم مخلوط کنید و بگذارید برای 15 دقیقه باقی بماند. (این کار اجازه می دهد تا آن چسبناک گردد و بعنوان یک چسباننده عالی بجای تخم مرغ بکار خواهد رفت.)

پیاز را در روغن در یک تابه روی حرارت متوسط سرخ کنید. برای 5 دقیقه یا تا زمانی که پیاز نیمه شفاف گردد، بپزید.

پیاز را در عدس و جو ریخته و هم بزنید تا مخلوط شوند. مخلوط تخم کتان، سس گوجه، سیر، ربان، جعفری، نمک، و فلفل را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

آنرا با قاشق در قالب نان صبحانه که از قبل کمی چرب کرده اید، بریزید. روی آن را با پشت قاشق صاف کنید. رویش کچاپ و سس های دلخواه خود را بریزید.

در فر در دمای 350 درجه به مدت 45 دقیقه بپزید تا وقتی که روی نان خشک، سفت و قهوه ای طلایی شود. بگذارید در قالب برای 10 دقیقه خنک شود. یک چاقوی تیز را دور لبه ها بکشید تا آن را از قالب در آورید و در بشقاب سرو بگذارید. اگر خواستید می توانید دوباره رویش سس بریزید.

