

ΒΑΡΒΑΡΑ

ΥΛΙΚΑ

500 γραμ. σιτάρι αποφλοιωμένο

2 πρέζες αλάτι

1,5 φλ. ζάχαρη

2 κ.γλ. κανέλα

1 κ.γλ. κίμινο

1,5 φλ. σταφίδες

1,5 φλ. καρυδόψιχα

1 φλ. καβουρδισμένο σουσάμι

1-2 μήλα κόκκινα κομμένα σε τετραγωνάκια



Για το σερβίρισμα

κανέλα

λίγο από όλους τους καρπούς

Προσοχή!!!

Η ποσότητα αυτή είναι μεγάλη για να μοιράσουμε στην γειτονιά...

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από το προηγούμενο βράδυ μουλιάζουμε το σιτάρι, σε μπολ γεμάτο με νερό.

Την επόμενη ημέρα ξεπλένουμε πολύ καλά το σιτάρι μέχρι να καθαρίσει καλά.

Το βάζουμε σε κατσαρόλα να πάρει 1 βράση και πετάμε το 1^ο νερό.

Στη συνέχεια το βάζουμε πάλι σε κατσαρόλα με το αλάτι και προσθέτουμε νερό μέχρι να σκεπαστεί και λίγο ακόμη. Από την ώρα που θα πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε σε μέτρια φωτιά το σιτάρι για περίπου 15'- 20'.

Δεν το παραβράζουμε το σιτάρι γιατί θα λιώσει.

Προσθέτουμε μέσα τη ζάχαρη, την κανέλα, το κίμινο και με μια ξύλινη κουτάλα ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε τις σταφίδες και τα καρύδια.

Τελευταίο το καβουρντισμένο σουσάμι.

Αφήνουμε την Βαρβάρα να πάρει βράση και να αρχίσει ελαφρά να πήζει η κρέμα.. Όταν αφήνει παχιά στρώση στην ράχη της κουτάλας είναι έτοιμη.

Η Βαρβάρα μπορεί να φαίνεται αραιή στην κατσαρόλα αλλά όταν κρυώσει σφίγγει και σταθεροποιείται.

Αφήνουμε να κρυώσει λίγο και μοιράζουμε σε μπολάκια.

Πασπαλίζουμε με κανέλα, καρύδια και σουσάμι και ...