



**WELCOME TO COMMUNITY CONVERSATIONS**  
#ShareYourFoodways



## Labaneh “A Spread-like Cream Cheese”

by Maha Pulomena

### Ingredients

- Plain yogurt
- Cheese cloth
- Salt to taste
- Olive oil
- Pita bread (or something to spread it onto)

### Method

- Place a colander on your counter over a large pot.
- Line the colander with cheese cloth and pour yogurt in.
- Gather the cloth at the top and let it drain overnight, leaving the dish on your kitchen counter.
- Once strained, transfer to a sealable container and salt to taste. Store refrigerated.
- Serve drizzled olive oil on pita bread, English muffin, toast, or crackers.

Maha Pulomena immigrated to New Jersey with her family from Ramallah, Palestine, when she was seven. Her mother, an excellent cook who fed her six children with love and ingenuity, gave Maha the cookbook *Sahtein*, which means “enjoy your food” or “may you be nourished” in Arabic. It is now one of Maha’s treasured possessions and a source of inspiration when feeding her own family. **To watch Maha make this dish, visit [www.middlesexcountynj.gov](http://www.middlesexcountynj.gov) and search “Share Your Foodways”.**

*Share Your Foodways is a project of The Folklife Center of New Jersey, with support by the Middlesex County Board of Chosen Freeholders and the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts.*



## BIENVENIDO A CONVERSACIONES DE COMUNIDAD #CompartiTuFoodways



### Labneh “Una Crema como Queso Crema” por Maha Pulomena

#### Ingredients

- Yogurt natural
- Estopilla (Paño para hacer queso)
- Sal al gusto
- Aceite de oliva
- Pan pita (o algo mas para untarlo)

#### Método

- Coloca un colador en la encimera sobre una olla grande.
- Cubra el colador con una estopilla y vierta el yogur.
- Recoja la estopilla en la parte superior y déjelo escurrir durante la noche, dejándolo en la encimera.
- Ona vez colado, transfiera a un recipiente hermetico y sal al gusto. Y refrigerarlo.
- Sirva rociado con aceite de oliva sobre pan de pita, panecillo inglés, tostadas o galletas saladas.

Maha Pulomena emigro a Nueva Jersey con su familia desde Ramallah, Palestina, cuando tenía siete años. Su madre, una excelente cocinera que alimentó a sus seis hijos con amor e ingenio, le dio a Maha el libro *Sahtein*, que significa “disfruta tu comida” o “que te alimentes” en árabe. Ahora es una de las posesiones más preciadas de Maha y una fuente de inspiración cuando alimenta a su propia familia. **Para ver a Maha preparar este plato, visite [www.middlesexcountynj.gov](http://www.middlesexcountynj.gov) y busque “Share Your Foodways”.**

*Share Your Foodways* este un proyecto del Folklife Center for New Jersey, y es financiado con el apoyo por el Middlesex county Board of Chosen Freeholders y el New Jersey State Council on the Arts, una agencia socia del National Endowment for the Arts.