fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Mujadara bez cukru - przepis

Soczewica gotuje się z ryżem. Cebulę rumienimy osobno i zachowujemy oliwę.

Składniki

Ryż i soczewica

- 1 miarka cup wypłukanego białego ryżu basmati
- 4½ miarki cup wody oraz zimna woda do moczenia
- ½ miarki cup oliwy
- 2 duże żółte cebule, cienkie plasterki
- 2 miarki cup brązowej soczewicy, wypłukanej i odsączonej
- 1 łyżeczka soli
- 2 łyżeczki kuminu

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Zalej ryż zimną wodą w misce; odstaw.

2. Wyłóż talerz papierem. Na dużym ogniu rozgrzej oliwę w dużym garnku; smaż cebulę, stale mieszając, około 20 minut do mocnego zrumienienia i chrupkości brzegów. Odsącz łyżką cedzakową; zachowaj oliwę.

3. Zagotuj soczewicę z wodą w drugim garnku. Gotuj 15 minut na średnio małym ogniu pod szczelną pokrywką.

4. Odcedź i wypłucz ryż. Dodaj do soczewicy z solą; zamieszaj raz. Gotuj 15 minut pod szczelną pokrywką, bez mieszania.

5. Wyłącz palnik. Odczekaj 5 minut pod pokrywką; dodaj kumin i spulchnij widelcem.

6. Polej zachowaną oliwą, przykryj cebulą. Podaj ciepłe.

Uwagi

Uwaga: Resztki: szczelnie w lodówce 4-5 dni lub zamrażarce 3 miesiące. Rozmrażaj przez noc w lodówce; odgrzej w mikrofalówce do gorąca.

Źródło przepisu: https://feelgoodfoodie.net/recipe/mujadara/