
Ryz z soczewica

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2142 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 2 godz.

120 g soczewicy,

230 g ryżu,

1-2 łyżki oliwy,

woda,

1 cebula,

2 łyżki sklarowanego masła lub oleju,

sol, pieprz,

1 łyżka ziaren sezamowych,

140 ml naturalnego jogurtu,

1 łyżeczka mięty,

1/8 łyżeczki chilli.

1. Soczewice przebrać, umyc pod bieżącą wodą. Ryż umyc i moczyć przez 30 min. w

dużej ilości wody. Stara soczewica również wymaga moczenia.

2. Soczewice przelać do tak dużego garnka, aby ryż i soczewica wypełniły go

do połowy. Zalać wodą na wysokość 3 cm. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować do miękkości (od 15 min. do 1 godz.). Dodać wody jeśli trzeba. Stara soczewica wymaga dłuższego gotowania.

3. Do ugotowanej soczewicy dodać odcedzony ryż. Dobrze wymieszać, dodać sol,

pieprz, 1 lub 2 łyżki oliwy i zalać wodą na wysokość 8 cm od dna garnka. Zagotować, zmniejszyć ogień, zakryć pokrywką i gotować 15 min. Sprawdzić, czy

ryż jest gotowy. Jeśli trzeba, gotować jeszcze 5 min.

4. Cebule pokroić na plasterki i usmażyć na złoty kolor na masle lub oleju.

Obsuszyć na bibulce.

5. Ziarna sezamowe uprażyć na suchej patelni.

6. Ryż z soczewicą przelać do miski, przybrać smażoną cebulą i posypać ziarnem sezamowym. W osobnej misce podać jogurt wymieszany z miętą i chilli.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 78.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)