

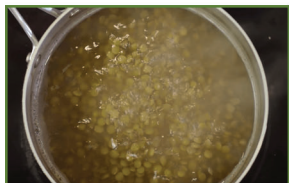


# Lentils and Rice (Mujadara)

Servings: 6  
Total cost: \$6.45

## INGREDIENTS

- 1 cup dry brown rice
- 1 cup dry brown or green lentils
- 2 hardboiled eggs (optional)
- 2 large yellow onions, thinly sliced
- 1 garlic clove, minced
- ½ cup parsley leaves, finely chopped,
- 1 bay leaf (optional)
- 4 cups chicken or vegetable broth
- Plain yogurt (optional)
- 3 tablespoons oil, divided
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon salt



**STEP 1:** Fill a medium saucepan with the broth and bring to a boil. Add the lentils, brown rice, and bay leaf (if desired), reduce heat to medium-low, and simmer until the lentils are tender and the rice is fully cooked, about 20 minutes. Drain, add ½ teaspoon salt and set aside covered for 10 minutes.



**STEP 2:** While the lentils and rice cook, heat 2 tablespoons of oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add the sliced onions and cook until a rich golden-brown color develops, 20-25 minutes. If the onions begin to burn, add 1 tablespoon of water. When the onions are dark golden brown, add the garlic and cook 2 more minutes.



**STEP 3:** When the rice and lentils have finished cooking, fold half of the onion mixture, cumin, chopped parsley, and remaining 1 tablespoon of olive oil into the pot.



**STEP 4:** Divide the mujadara equally between 6 bowls and serve with the remaining onions, chopped egg, and plain yogurt (if using) for the top.

**Flavor Tip** For a yogurt sauce, combine 1 cup yogurt with 1 teaspoon ground cumin, 2 tablespoons finely chopped cilantro, and salt to taste. Drizzle over for a flavor packed sauce. If you don't have these spices, dried oregano leaves, curry powder, or chili powder will work too.

**318 Calories | 52g Carbs | 3g Sugar | 6g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 14g Protein | 250mg Sodium Per Serving**

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)



# Lentejas y Arroz (Mujadara)

Porciones: 6

Costo Total: \$6.45

## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de lentejas secas, cafés o verdes
- 2 huevos duros (opcional)
- 2 cebollas amarillas grandes, rebanadas delgadamente
- 1 gajo de ajo, picado
- ½ taza de hojas de perejil fresco, picadas finamente, con tallos
- 1 hoja de laurel (opcional)
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetal
- Yogur natural (opcional)
- 2 cucharadas de aceite dividido
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal



**Paso 1:** Llene una olla mediana con el caldo y ponga a hervir. Agregue las lentejas, el arroz integral y la hoja de laurel (si lo desea), baje el fuego a fuego medio o bajo y cocine lentamente hasta que las lentejas estén tiernas y el arroz esté totalmente cocido, aproximadamente 20 minutos. Escurre, agruegue ½ cucharadita de sal y reserve la olla tapada durante 10 minutos.



**Paso 2:** Mientras las lentejas y el arroz se cocinan, caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio. Agregue las rebanadas de cebollas y cocine durante 20-25 minutos hasta que un color dorado/café aparezca. Si las cebollas se empiezan a quemar, agregue 1 cucharada de agua. Cuando las cebollas tengan un color dorado/café oscuro, agregue el ajo picado y cocine durante 2 minutos más.



**Paso 3:** Cuando el arroz y las lentejas se hayan terminado cocinando, incorpore mitad de la mezcla de cebolla, agregue el comino, el perejil picado y la restante cucharada de aceite de oliva en la olla.



**Paso 4:** Divida su platillo la mujadara igualmente en 6 platos hondos y sirva con la mezcla de cebolla que queda, los huevos duros cortados y el yogur natural (si lo usa) encima.

**Tip de Sabor** Para hacer una salsa de yogur, combine 1 taza de yogur con 1 cucharadita de comino molido, 2 cucharadas de cilantro finamente picado y sal a su gusto. Rocíe sobre su platillo para un sabor robusto. Si no tiene estas especias, también puede usar hojas de orégano seco, polvo de curry o polvo de chili.

**318 Calorias | 52g Carbs | 3g Azucar | 6g Fibra | 7g Grasa Total (1g Grasa Saturada) | 14g Proteina | 250mg Sodio**

Para obtener más recetas e información nutricional, visite [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)