

Lentils & Rice (Mujadara)

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 4 cups chicken or vegetable broth
- 1 cup uncooked brown or green lentils
- 1 cup uncooked brown rice
- ½ teaspoon salt
- 3 tablespoons oil, divided
- 2 large onions, sliced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ cup fresh parsley, chopped
- Optional: 1 bay leaf, 2 hardboiled eggs, plain yogurt

Instructions

STEP 1: Fill a medium saucepan with broth and bring to a boil. Add the lentils, brown rice and bay leaf (if using). Reduce heat to medium-low, and simmer until the lentils are tender and the rice is cooked, about 30-40 minutes. Drain, then return to pot and add the salt. Cover and set aside for 10 minutes.

STEP 2: Heat 2 tablespoons of oil in a large skillet over medium heat. Add the onions and cook until golden-brown, about 10-15 minutes. If the onions start to burn, add 1 tablespoon of water. When the onions are dark golden brown, add the garlic and cook 2 minutes longer.

STEP 3: To the pot of lentils and rice, add half of the onion mixture, cumin, parsley and remaining 1 tablespoon oil. Serve warm and top with remaining onions, chopped egg and yogurt (if using).



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did you know?** Lentils are an excellent plant-based source of protein.



Per Serving: 340 Calories | 52g Carbs | 3g Sugar | 6g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 14g Protein | 250mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ምስር እና ሩዝ (ሙጁዳራ)

የገባታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 4 ኩባያ የዶሮ ወይም የአትክልት መረቅ
- 1 ኩባያ ያልበሰለ ቡናማ ወይም አረንጓዴ ምስር
- 1 ኩባያ ያልበሰለ ቡናማ ሩዝ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 2 ትልቅ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 4 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ከሙን
- ½ ኩባያ ፍሬሽ የሾርባ ቅጠል፣ የተከተፈ
- አማራጮች:- 1 የቤይ ቅጠል፣ 2 በደምብ የበሰለ ቅቅል እንቁላል፣ ንፁህ እርጎ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- መካከለኛ ድስት መረቅ ይሙሉት እና ያፍሉት። ምስር፣ ቡናማ ሩዝ እና የቤይ ቅጠል (ከተጠቀሙ) ይጨምሩ እሳቱን ወደ መካከለኛ-ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱ፣ እና ምስሩ ለስላሳ እስኪሆን እና ሩዙ እስኪበሰል ድረስ ከ 30-40 ደቂቃ ያብስሉት። ውሃውን ያጥልሉ፣ እና ይዘቱን ወደ ድስቱ መልሰው ጨው ይጨምሩ። ሽፍነው ለ 10 ደቂቃዎች ወደጎን አድርገው ያስቀምጡት።

ደረጃ 2:- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት በትልቅ መጥበሻ ላይ ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ወርቃማ-ቡኒ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 10-15 ደቂቃዎች ያብስሉት። ሽንኩርቱ የሚረር ምልክት ካሳየ፣ 1 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ይጨምሩ። ሽንኩርቱ ጥቁር ወርቃማ ቡኒ ቀለም ሲያመጣ፣ ነጭ ሽንኩርት ይጨምሩበትና ለ 2 ደቂቃዎች ያብስሉት።

ደረጃ 3:- ምስር እና ሩዝ ወደያዘው ድስት፣ ግማሹን የሽንኩርት ድብልቅ፣ ከሙን፣ ፓርስሊ እና የቀረው 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይትን ይጨምሩ። ትኩስ እንደሆነ ሳይበርድ የቀረውን ሽንኩርት፣ ከተከተፈ እንቁላል እና እርጎ (የሚጠቀሙ ከሆነ) ጋር ያቅርቡት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እፅዋትን ሲጠቀሙ፣ ግንደቹንም ይጠቀሙ፣ ግንደቹም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ምስር በአትክልት ላይ የተመሰረተ ምርጥ የፕሮቲን ምንጭ ነው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 340 ካሎሪዎች | 52g ካርቦች | 3g ስኳር | 6g አሰርባ | 9g ስብ (1g ሳቼሬት ድ ስብ) | 14g ፕሮቲን | 250mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።