

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

Lentilles et riz (Mujadara)

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingédients

- 4 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tasse de lentilles brunes ou vertes non cuites
- 1 tasse de riz brun non cuit
- 1/4 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile, à mettre au fur et à mesure
- 2 gros oignons, émincés
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 tasse de persil frais, haché
- Optionnel: 1 feuille de laurier, 2 œufs durs, yaourt nature

Instructions

ÉTAPE 1 : Remplissez une casserole moyenne de bouillon et portez à ébullition. Ajoutez les lentilles, le riz brun et la feuille de laurier (si vous en utilisez). Réduisez le feu à moyen-doux et laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le riz soit cuit, environ 30 à 40 minutes. Égouttez, puis remettez dans la casserole et ajoutez le sel. Couvrez et laissez reposer pendant 10 minutes.

ÉTAPE 2 : Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 10 à 15 minutes. Si les oignons commencent à brûler, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau. Lorsque les oignons sont dorés foncés, ajoutez l'ail et laissez cuire encore 2 minutes.

ÉTAPE 3 : Ajoutez la moitié du mélange d'oignons, le cumin, le persil et la cuillère à soupe d'huile restante dans la casserole contenant les lentilles et le riz. Servez chaud et garnissez avec le reste des oignons, l'œuf haché et le yogourt (si vous en utilisez).



- **Réduire les déchets alimentaires :** Lorsque vous utilisez des herbes fraîches, utilisez également les tiges, car elles ont la même saveur que les feuilles et sont plus croquantes !
- **Le saviez-vous ?** Les lentilles sont une excellente source végétale de protéines.



Par portion : 340 calories | 52 g de glucides | 3 g de sucre | 6 g de fibres | 9 g de lipides (1 g de lipides saturés) | 14 g de protéines | 250 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes