

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

Cơm đậu lăng Mujadara

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 4 cốc nước dùng gà hoặc rau
- 1 chén đậu lăng nâu hoặc xanh, chưa nấu chín
- 1 cốc gạo lứt chưa nấu chín
- ½ thìa cà phê muối
- 3 thìa canh dầu, chia từng phần
- 2 củ hành tây lớn, thái lát
- 4 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa cà phê bột thì là
- ½ cốc rau mùi tây tươi, thái nhỏ
- Tùy chọn: 1 lá nguyệt quế, 2 quả trứng luộc chín, sữa chua nguyên chất

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đổ nước dùng vào một chiếc nồi cỡ vừa và đun sôi. Thêm đậu lăng, gạo lứt và lá nguyệt quế (nếu dùng). Hạ nhỏ lửa xuống mức trung bình-thấp và ninh liu riu cho đến khi đậu lăng mềm và cơm chín, khoảng 30-40 phút. Rửa sạch, sau đó cho lại vào nồi và thêm muối. Đậy nắp và để yên trong 10 phút.

BƯỚC 2: Đun nóng 2 thìa dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm hành tây vào và nấu cho đến khi đổi sang màu vàng nâu, khoảng 10-15 phút. Nếu hành tây bắt đầu bị cháy, hãy thêm 1 thìa nước. Khi hành tây đổi màu vàng nâu sẫm, cho tỏi vào và nấu thêm 2 phút nữa.

BƯỚC 3: Cho một nửa hỗn hợp hành tây, thì là, rau mùi tây và 1 thìa dầu còn lại vào nồi đậu lăng và gạo. Dùng nóng và rắc thêm phần hành tây còn lại, trứng băm nhỏ và sữa chua (nếu dùng).



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!
- **Bạn có biết?** Đậu lăng là nguồn cung cấp protein thực vật tuyệt vời.



Trong mỗi khẩu phần: 340 Calo | 52g Tinh bột | 3g Đường | 6g Chất xơ | 9g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 14g Protein | 250mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes