

הצעת הגשה:

רכיבים:

4 כפות שמן צמחי

½ כפית זרעי כמון שלמים

4 שני שום, קצוצות דק

1 בצל בינוני, קצוץ דק

200 גרם עדשים ירוקים, שטופים ומסוננים

3½ כוסות מים

1 כפית מלח

¼ כפית אבקת צ'ילי

אופן ההכנה:

1. מחממים את השמן ומטגנים את זרעי הכמון.

2. מוסיפים את השום ומטגנים קלות להשחמה.

3. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שמתחיל להשחים.

4. מוסיפים את העדשים והמים ומביאים לרתיחה.

5. מכסים ומבשלים כשעה על אש נמוכה או עד שהעדשים מתרככות.

6. מוסיפים את המלח והצ'ילי, בוחשים ומבשלים ב 5 דקות נוספות.

המלצה: מתכון העדשים והבצל משתלב באופן מדוייק עם אורז. מומלץ להוסיף על גבי האורז.