

Lentejas y Arroz al estilo del Medio Oriente

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 1/2 tzs. de lentejas marrones
- 1 tz. de arroz integral de grano largo
- 4 tzs. de agua
- 2 cditas. de comino molido
- 1/2 cdita. de canela molida
- 1/2 cdita. de pimienta de Jamaica molida
- 2 cdas. de aceite de canola
- 1 cdita. de sal
- 1/2 cdita. de pimienta negra molida
- 5 cebollas
- 2 cdas. de aceite de canola
- 1/2-1 tz de hierbas frescas (como cilantro, menta o perejil)
- Sal, al gusto
- Pimienta negra molida, al gusto

ELABORACION

- 1 Precaliente el horno a 350°F. Corta la cebolla en cubos y pique finamente el ajo. Enjuaga y escurre las lentejas marrones y el arroz integral por separado. Para las cebollas crujientes, corta las cebollas restantes por la mitad y luego córtalas en rodajas. Separa las rodajas con las manos. Pique de forma gruesa las hierbas frescas.
 - 2 Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el aceite de canola y la cebolla en cubos. Cocina durante 5-8 minutos, hasta que la cebolla se ablande y comience a dorarse. Reduzca el fuego a bajo. Agregue el ajo y cocine durante unos 30 segundos. Añada el comino molido, la canela molida y la pimienta de Jamaica molida. Cocine durante otros 30 segundos.
- Agregue el arroz integral y mezcle para combinar. Agregue el agua y lleve a hervor suave. Cocine durante 10-15 minutos. Agregue las lentejas, mezcle

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Se puede usar arroz blanco de grano largo en lugar de arroz integral. Si usa arroz blanco, cocine las lentejas con las cebollas durante unos 15 minutos antes de agregar el arroz para que ambos terminen de cocinarse al mismo tiempo.

Lentejas y Arroz al estilo del Medio Oriente

ELABORACION (continúa)

y vuelva a llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine durante 20–30 minutos, hasta que las lentejas y el arroz estén tiernos. Si la mezcla se seca antes de que esté completamente cocida, agregue un poco más de agua.

Sazone con sal y pimienta negra recién molida. Retire del fuego y deje reposar durante unos 10 minutos.

3 Extienda las cebollas en rodajas en una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino. Mezclar con el aceite de canola. Hornee durante unos 45 minutos, mezclando ocasionalmente, hasta que las cebollas estén doradas con algunos bordes crujientes.

4 Incorpore la mitad de las cebollas crujientes en la mezcla de lentejas y arroz. Sirva cubierto con las cebollas crujientes restantes y las hierbas frescas picadas. Sazone con más sal y pimienta negra recién molida si es necesario.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

También se pueden agregar ingredientes adicionales al servir, como tomates en cubos o aguacate.