



קל



30 דקות



4 מנות

מרכיבים

- 1 חבילה לביבות כרובית
- 1 כוס אורז בסמטי
- 3/4 כוס עדשים שחורות
- 1 בצל גדול פרוס לרצועות דקות
- 1 1/4 כפית כמון טחון
- 8 כפות שמן זית לבצל
- 3 כפות שמן זית לאורז
- 1 1/2 כוסות מים רותחים

צלחת צבעונית ומזינה של לביבות זהובות ומג'דרה מתובלת וטעימה עם בצל מקורמל שמשדרג טעמים

הוראות הכנה

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
2. אופים את הלביבות 25 דקות, עד הזהבה.
3. להכנת הבצל המטוגן
מחממים במחבת את השמן ומטגנים את הבצל, על להבה בינונית, עד הזהבה והתקרמלות.
4. להכנת העדשים
מבשלים את העדשים כמו פסטה - בסיר עם הרבה מים כ-15 דקות, עד שהעדשים מתרככות.
5. להכנת האורז
מחממים את השמן בסיר, מוסיפים את האורז ומטגנים אותו קלות.
6. מוסיפים מים רותחים, כמון, מלח ופלפל, מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש. מבשלים כ-20 דקות.
7. מכניסים לסיר את העדשים ומערבבים קלות עם מזלג. מגישים ומפזרים מכל את הבצל.
8. להרכבת המנה
מגישים את הלביבות, לצידן המג'דרה.
9. הצעת הגשה
ירקות צלויים בגריל או בתנור, סלט ירקות טרי וטחינה.

המתכון של מערכת טבעול

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL