

בורגול עם עדשים שחורות



רכיבים

- 2/1 1/2 כוסות עדשים
- כוסות בורגול שטוף ומסונן
- כוסות מים רותחים
- כפות שמן קנולה
- בצל קצוצים
- שיני שום כתוש קצוצות
- כפית כמון טחון
- כפית כורכום
- 4/1 1/4 כפית פלפל שחור
- כפית מלח

הכנה

1. להשרות במים רותחים כוס עדשים שחורות כ-30 דקות עד להכפלת הנפח ולסנן.
2. בסיר לטגן בצל עם 4 כפות שמן עד להזהבה, להוסיף 3 שיני שום קצוצות יחד עם העדשים והבורגול.
3. להוסיף כמון, מלח ופלפל שחור.
4. להוסיף 4 כוסות מים רותחים, להביא לרתיחה, לטעום ולשפר תיבול.
5. להנמיך את האש, לכסות את הסיר ולבשל כ-30 דקות.

60 דקות

4 servings 4