

## כרוב ירוק מבושל עם עדשים אדומות



### רכיבים

- כרוב קטן - בינוני
- עלה דפנה
- כפית כמון טחון שלמים
- כפות עדשים אדומות
- 1/2 2/1 כפית כורכום ופפריקה
- כפית מלח
- קורט צ'ילי גרוס
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- כפות שמן זית

### הכנה

1. מסלקים את העלים החיצוניים של הכרוב. חותכים לרצועות באורך של 5 ס"מ ורוחב של 1-2 ס"מ.
2. מחממים את השמן על אש גבוהה ומוסיפים את עלי הדפנה וזרעי הכמון. אחרי כמה שניות, כשעלי הדפנה משנים את צבעם, מוסיפים את העדשים וממשיכים לטגן, תוך ערבוב עוד חצי דקה-דקה. העדשים ישנו את צבעם לצהוב.
3. מוסיפים את הכרוב ושאר התבלינים וממשיכים לטגן על אש גבוהה עוד דקה-שתיים, תוך כדי ערבוב.
4. סוגרים את הסיר ומנמיכים את האש. ממשיכים לבשל על אש קטנה, תוך ערבוב מפעם לפעם, עד שהכרוב מתרכך - בערך עשרים דקות עד חצי שעה.

40 דקות

4 servings 4