

מג'דרה בורגול ועדשים שחורות



מג'דרה בורגול עם עדשים שחורות, זו מנת חלבון ופחמימה עשירה בסיבים תזונתיים, קלה להכנה, קלילה לאכילה וטעימה עוד יותר מהמג'דרה המקורית.

חומרים:

מג'דרה בורגול עם עדשים שחורות, זו מנת חלבון ופחמימה עשירה בסיבים תזונתיים, קלה להכנה, קלילה לאכילה וטעימה עוד יותר מהמג'דרה המקורית.

רכיבים

2 כוסות בורגול	פלפל שחור
1 כוס עדשים שחורות או ירוקות	1 כפית כמון
3 בצלים	1+2 כוסות מים
2 כפות שמן	מיץ מלימון אחד (לבחירה)
מלח	

הכנה:

משרים את העדשים עם כוס מים לשעתיים. קוצצים את הבצל ומטגנים בשמן, עד להזהבה. מוסיפים לסיר את הבורגול ומטגנים קלות. מתבלים, מוסיפים את העדשים עם המים ועוד 2 כוסות מים, מערבבים, וטועמים את המים, הם אמורים להיות קצת יותר מלוחים ממים של מרק. מביאים לרתיחה, מעבירים ללהבה קטנה ונמוכה, ומבשלים 30 דקות. מאווררים את התבשיל בעזרת ערבוב במזלג ומשאירים את הסיר סגור עוד 10 דקות. אפשר להוסיף מיץ לימון, ולהגיש. מתאים מאוד לצד יוגורט. סוד כמוס: אני מכינה את זה הרבה פעמים גם בלי הבצל, יוצא נהדר. נשמר במקרר מספר ימים.