

Mejadra

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Aceite para freir: c/n

Agua: 350 miliitros

Azucar: 1/2 cdita

Cúrcuma en polvo: 1/2 cdita

Lentejas: 250 grs

Sal y Pimienta: c/n

Semillas de cilantro: 1 cdita

Aceite De Oliva: 2 cdas

Arroz basmati: 200 grs

Canela: 1/2 cdita

Harina de trigo: 3 cdas

Pimienta de Cayena: c/n

Semillas de comino: c/n

Cebolla: 4 Unidades

Salsa de yogur

Ajo: 1 Diente

Menta fresca: 2 cdas

Pimienta blanca: 1/2 cdita

Yogur griego: 500 grs

Jugo de Limón: 2 cdas

Pepino: 2 Unidades

Sal: 1 cdita

Preparación de la Receta

- Remojar las lentejas durante 8 horas.
- Cocinar las lentejas con abundante agua hasta que estén cocidas, sin deshacerse, escurrir y reservar.
- Cortar las cebollas en juliana fina.
- Mezclar *harina* con una cucharadita de sal y pasar por esta mezcla la *cebolla*.
- Retirar el exceso de *harina* en un colador.
- Freir las cebollas en aceite caliente por tandas durante aproximadamente 5 minutos.
- Cuando estén doradas escurrir y espolvorear con una pizca de sal
- Reservar.
- En una olla de fondo grueso tostar las semillas de *comino* y *cilantro*, agregar el *arroz*, el aceite de oliva, la *cúrcuma*, la *canela*, el azúcar, sal y la pimienta de *cayena*.

- Revolver bien para que el *arroz* se condimente con las *especias*.
- Agregar las lentejas, el agua y revolver.
- Cuando hierva tapar la olla y cocinar durante aproximadamente 15 minutos a fuego bajo.
- Retirar del fuego, cubrir con un trapo limpio, tapar de nuevo y dejar reposar 10 minutos.
- Mezclar con un tenedor la mitad de la *cebolla* frita con todo el *arroz*.
- Decorar con el resto de la *cebolla* por encima.
- Servir cada porción con una cucharada de salsa de *yogur*.

Salsa

- En un bol mezclar *yogur*, pepinos, *ajo*, *menta*, *jugo* de *limón*, sal y pimienta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/mejadra>