



מתכון

מג'דרה מוגש לצד קוביות סלק מבושל וטחינה



0דק'

סה"כ זמן הכנה

מג'דרה מוגש לצד קוביות סלק מבושל וטחינה

מצרכים:

1 כוס עדשים ירוקות ו-2 כוסות אורז

1 כפית כמון

קורט מלח, פלפל

2 בצלים

סלק מבושל

טחינה גולמית

אופן ההכנה:

להשרות את העדשים כשעה לפני הבישול. לשטוף היטב את האורז ולסנן.
לטגן 2 בצלים קצוצים עד להשחמה ולהניח בצד.
לטגן קלות את האורז והעדשים, להוסיף את התבלינים ו-4 כוסות מים.
להביא לרתיחה. לתקן תבלינים במידת הצורך. לבשל על אש קטנה עוד
כ-40 דקות עד שעה בסיר עם מכסה סגור.
להוסיף את הבצל המטוגן ולהגיש עם סלק בתיבול טחינה.

הסלק עשיר בפיגמנטים סגולים (בטאנין) להם מייחסים יתרונות
בריאותיים רבים. כמו כן עשיר בויטמינים ומינרלים רבים ובנוגדי חמצון.