

Adas Bi Hamod



INGREDIENTS:

- 6 tazas de caldo o agua
- ½ taza de lentejas (negras, marrones o verdes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en trozos pequeños
- 3 papas, peladas y cortadas en trozos de ½"
- 1 manojo de acelgas, picadas en trozos pequeños
- Ralladura y jugo de 1 limón
- Sal y pimienta

INSTRUCTIONS:

- 1 En una olla grande, pon a hervir agua o caldo y añade las lentejas. Tapa la olla y baja el fuego. Deja cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
- 2 En una sartén, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla y cocina durante 3 minutos. Agrega las papas y los tallos de acelga. Cocina durante 8 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Agrega un poco de agua si es necesario. Agrega las hojas de acelga y cocina 5 minutos más. Sazona con sal, pimienta y limón.
- 3 Agrega el contenido de la sartén a la olla con las lentejas. Cocina durante otros diez minutos para permitir que se mezclen los sabores.

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.