

מתכון לתבשיל עדשים

לסיר גדול:

כוס עדשים ירוקות שטופות עם 10 כוסות מים

להוסיף 2 כפיות תבלינים שונים, כפית מלח, פלפל שחור

להביא להרתחה ולהמשיל לבשל על אש קטנה במשך חצי שעה

בתום חצי שעה להוסיף:

1. חצי כוס אורז בסמטי

2. ירקות חתוכים בגודל בינוני – בטטה, קישוא, דלעת, גמבה, כרישה

להמשיך לבשל לעוד 20-30 דקות

כמות המים קובעת אם התבשיל יהיה נוזלי, או תבשיל מוצק. אפשר להוסיף מים או לבשל יותר.

היתרונות של התבשיל:

שילוב של עדשים ואורז מאוד משביע ומאוד מזין, במיוחד לצמחונים או טבעונים.

אפשר לגוון את המתכון הבסיסי ע"י שינוי של התבלינים או הירקות.

קל מאוד להכנה.

זמן הכנה בינוני.