

30 Οκτωβρίου 2019

Φακόρυζο Μουτζέντρα (Λιβανέζικο)

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά για 5 μερίδες:

1 κούπα φακές, ψιλές

5 κούπες νερό

2 κουταλάκια γλυκού αλάτι

2 μέτρια κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα

1/2 κούπα (8 κ.σ.) ελαιόλαδο

1/3 κούπας ρύζι μακρύκοκκο, για πιλάφι

Εκτέλεση Καθαρίζετε και πλένετε τις φακές. Σε μια μέτρια κατσαρόλα ή χύτρα ρίχνουμε τις φακές και 5 κούπες κρύο νερό που να τις σκεπάζει καλά. Βράζετε τις φακές μέχρι να μαλακώσουν σε χύτρα για 4 λεπτά ή σε κατσαρόλα για 20 περίπου λεπτά. Αφού μαλακώσουν προσθέτετε το ρύζι, το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο και το αλάτι και συνεχίζετε το βράσιμο ανακατεύοντας τακτικά και απαλά μέχρι να γίνει πηχτό το μίγμα (να απορροφηθούν όλα τα υγρά της κατσαρόλας). Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε το φαγητό κατά μέρος για 10 - 15 λεπτά, για να «ξεκουραστεί». Μοιράζουμε τη μουτζέντρα σε πιάτα και αφήνετε να κρυώσει. Μουτζέντρα είναι ένα δημοφιλές πιάτο της Μέσης Ανατολής και μπορεί να σερβιριστεί μόνο του ή συνοδευτικά με λαχανικά. Επίσης τρώγεται ζεστό ή κρύο. Το πιάτο αυτό αποτελεί κυρίως γεύμα της Συρίας, του Λιβάνου, της Παλαιστίνης, της Ιορδανίας, της Σαουδικής Αραβίας και του Ισραήλ. Ενώ κάποτε θεωρούταν ως πιάτο του φτωχού, σήμερα θεωρείται μια υψηλή σε πρωτεΐνη και ισορροπημένο υγιεινό γεύμα για πολλούς Ευρωπαίους και Αμερικάνους.

Γράφτηκε από τον Τόνι Νζέιμ

????: mydiatrofi.gr