

Megadarra – Linzen met rijst en uien

Een populair gerecht uit Egypte en het Midden-Oosten dat zowel koud als warm smaakt en wordt opgediend met koele yoghurt.

Ingrediënten voor 4-5 pers.:

- 3 grote uien
- 100 ml biologisch-dynamische olijfolie
- 250 g biologisch-dynamische groene linzen
- 250 g volle of witte bio-dynamische basmatirijst
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl koriander
- 1 tl gedroogde munt
- Zout en versgemalen peper
- 200 ml dikke (Griekse) yoghurt
- 1 teen knoflook, geplet of geperst
- 1 el vers citroensap
- 1 msp komijn

Werkwijze:

- Halveer de uien en snijd de helften in dunne ringen
- Hak de knoflook fijn
- Verhit 4 el olie in een grote, zware pan en voeg de uien toe. Schep om.
- Bak de ui met deksel tot ze zacht zijn. Roer regelmatig.
- Als ze zacht zijn, bak je nog verder zonder deksel goudbruin. Schep af en toe om.
- Was de linzen onder stromend water en doe ze in een pan met 1 liter water samen met komijn, koriander en munt
- Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes doorkoken
- Voeg de helft van de gebakken uien toe, de rijst en 1 lepel olie toe aan de linzen
- Kook het geheel met deksel op de pan in ca. 20 minuten zachtjes gaar (check of de rijst zeker gaar is!). Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg eventueel meer water toe.
- Bak de rest van de ui verder tot het licht karamelliseert, op halfhoog vuur
- Serveer de linzen met rijst in een lage schaal en schep de gebakken ui erover
- Roer yoghurt met komijn, citroensap en geplette knoflook door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de yoghurt met de linzen-rijst.

