



WELCOME TO COMMUNITY CONVERSATIONS
#ShareYourFoodways



Maha's Mujadarah "Lentils with Rice"

by Maha Pulomena (Serves 4-6)

Ingredients

- 2 cups of lentils (one bag)
- 2/3 cups of white rice
- 1 large yellow onion
- 6 cups water
- 1 tbs cumin
- 1/2 cup olive oil
- Salt and pepper to taste

Salad Topping

- 2 large cucumbers
- 3 large tomatoes
- 3 cloves garlic
- 1/4 cup olive oil
- 2 lemons (juice)
- Plain yogurt
- Green Spanish olives (optional)

Method & Salad Preparation

- Soak and rinse lentils. Drain and put into a large pot with water.
- Add salt & pepper and cook lentils half-way over medium heat uncovered.
- Add rice and cumin, cover and lower heat cooking until water is absorbed and rice is tender (refer to cooking time on rice package).
- While waiting for rice to cook, chop onion and fry it in oil until dark brown.
- As onions brown, prepare your salad (see below).
- Once rice mixture is cooked, pour onions and oil over top.

- Peel and dice cucumbers, dice tomatoes and mince garlic.
- Toss together in a medium bowl with squeezed lemon juice, olive oil and salt and pepper to taste.
- Finish by topping the hot rice, lentil and onion mixture with the cucumber salad mixture and garnish with green Spanish olives and plain yogurt.

To watch Maha make this dish, visit www.middlesexcountynj.gov and search "Share Your Foodways".

Share Your Foodways is a project of The Folklife Center of New Jersey, with support by the Middlesex County Board of Chosen Freeholders and the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts.



BIENVENIDO A CONVERSACIONES DE COMUNIDAD #CompartiTuFoodways



Mujadarah de Maha “Lentejas con Arroz” por Maha Pulomena (Sirve 4-6)

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas
- 2/3 tazas de arroz
- 1 grande cebolla amarillo
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada comino
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada

- 2 pepinos grandes
- 3 tomates grande frescos
- 3 dientes de ajo,
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Jugo de 2 limónes
- Yogurt natural
- Aceitunas verdes (opcional)

Método & Preparación de Ensalada

- Remojar y enjuagar las lentejas. Escurri y pone las en una olla grande con agua.
- Agregue sal y pimienta y cocine al fuego medio sin tapar hasta que las lentejas estén a punto medio de coccion.
- Agregue el arroz y el comino, tapa y baja el fuego. Cocine hasta que se absorba el agua y el arroz este tierno (consulte el tiempo de cocinar con el paquete de arroz).
- Mientras esperar que la mezcla de arroz se enfríe, pique la cebolla y fríala en aceite hasta que se dore.
- A medida que las cebollas se doren, prepare su ensalada (ver más abajo).
- Una vez que la mezcla de arroz esté cocida, vierte la cebolla y el aceite por encima.
- Pela y pica pepinos, pica los tomates y pica el ajo.
- Mezcle en un tazón mediano con jugo de limon exprimido, aceite de oliva y sal y pimienta al gusto.
- Termine cubriendo la mezcla caliente de arroz, lentejas y cebolla con la mezcla fría de ensalada de pepino y decore con aceitunas verdes españolas y yogur natural.

Para ver a Maha preparar este plato, visite www.middlesexcountynj.gov y busque “Share Your Foodways”.

Share Your Foodways este un proyecto del Folklife Center for New Jersey, y es financiado con el apoyo por el Middlesex county Board of Chosen Freeholders y el New Jersey State Council on the Arts, una agencia socia del National Endowment for the Arts.