



**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](http://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
- $\frac{2}{3}$  tazas de arroz
- 1 grande cebolla amarillo
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada comino
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

#### Ensalada

- 2 pepinos grandes
- 3 tomates grande frescos
- 3 dientes de ajo,
- $\frac{1}{4}$  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](http://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.*