

Arroz e Lentilhas com Cebola Caramelizada

Ingredientes para 4 a 5 pessoas

Para as cebolas caramelizadas:

1 cebola roxa média, em fatias finas
1 colher de sopa de azeite

Para as lentilhas e arroz:

½ cebola roxa média, cortada em cubos
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de azeite
1 xícara de lentilhas verdes
1 xícara de arroz de grão longo
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de cominho
½ colher de chá de canela
1 folha de louro
Para servir
1 molho de salsa fresca
1 limão
½ xícara de iogurte grego

Preparo das cebolas caramelizadas:

Aqueça uma colher de sopa de azeite em fogo baixo e adicione as fatias de cebola, mexendo ocasionalmente até ficar completamente macio, marrom escuro e caramelizado. Isso levará cerca de 30 minutos. As cebolas devem ficar muito escuras e pegajosas quando terminar. Mexa frequentemente para evitar queimar. Reserve.

Preparo da lentilha e do arroz:

1. Em uma panela grande, refogue a cebola roxa em cubos e o alho picado em 1 colher de sopa de azeite até ficar translúcido, cerca de 5 minutos.
2. Adicione 3,5 xícaras de água, sal e lentilhas verdes à panela grande. Deixe ferver, cubra com a tampa e cozinhe por 10 minutos.
3. Adicione o arroz, o cominho, a canela e a folha de louro às lentilhas. Mexa e cozinhe coberto por cerca de 15 minutos, ou até o arroz estar cozido.
4. Sirva lentilhas e arroz com cebola caramelizada, salsa fresca picada, fatias de limão e iogurte grego, se desejar.