

## 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.