



Cumin Spiced Lentils and Rice

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 large yellow onion, thinly sliced
- 2 teaspoons ground cumin
- 1/2 teaspoon ground coriander
- 1 small bunch kale or other leafy green, stems removed and chopped
- 3 cups cooked, long-grain brown rice
- 1 1/2 cups cooked brown lentils
- 1 1/2 tablespoons lemon juice
- Salt and pepper to taste

Lemon Tahini Dressing:

- 1/4 cup tahini
- 1 clove garlic, minced
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/2 teaspoon agave nectar or syrup
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 1/4 cup water

Directions:

- 1.) Combine all dressing ingredients in a small bowl and whisk until combined. Add water to reach desired thickness.
- 2.) Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add onion and cook until golden brown, about 10-12 minutes. Add the cumin and coriander and stir; then, add the kale. Cook the kale until it is just tender, about 5 minutes.
- 3.) Add the cooked rice and lentils to the skillet, along with the lemon juice. Add salt and pepper to taste. Divide onto plates and top with dressing.



Lentejas y arroz con comino

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cebolla blanca grande finamente picada
- 2 cucharaditas de comino
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1 manojo pequeño de kale o cualquier vegetal de hoja verde, picado
- 3 tazas de arroz integral cocinado
- 1 1/2 taza de lenteja cocinadas
- 1 1/2 cucharadas soperas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Aderezo de limón y tahini (crema de ajonjolí):

- 1/4 taza de tahini
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1/2 cucharada de jarabe de agave u otro jarabe
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de agua

Preparación:

- 1.) Combina todos los ingredientes del aderezo en un plato hondo pequeño y añade agua hasta lograr la consistencia deseada.
- 2.) Calienta el aceite en un sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y fríela hasta que se ponga dorada como unos 10-12 minutos. Añade el comino y el cilantro y revuélvelo. Después añade el kale y cocínalo hasta que se suavice, unos 5 minutos.
- 3.) Añade el arroz, las lentejas y el jugo de limón al sartén. Añade sal y pimienta al gusto. Sírvelo en platos y añade el aderezo.