

01.01.2025

# ARROZ DE LENTILHAS: CLÁSSICOS SÃO CLÁSSICOS POR UMA RAZÃO

Esse arroz é um clássico que **remonta a um dos mais antigos livros de receita do mundo**, o Kitab al-Tabikh, escrito em 1226, no Iraque. Em árabe, o prato chama-se Mjadra (vem de Mujaddara, “esburacado”) e pode ser preparado também com carne, além da versão vegetariana que trazemos aqui.

Aliás, essa é uma dica **ótima para quem quer consumir menos carne ou produtos de origem animal: a combinação do arroz com lentilha é super nutritiva em aminoácidos — combinar cereais, como o arroz, com leguminosas, como a lentilha, oferece todos os aminoácidos** essenciais que seu corpo precisa (alguém aí lembrou do tradicional feijão com arroz ou do baião de dois nordestino?). O arroz é rico nos aminoácidos metionina, porém é pobre no aminoácido lisina, assim como os outros cereais. O feijão, por sua vez, apresenta todos os aminoácidos essenciais, sendo inclusive rico em lisina, mas é pobre em metionina. Dessa forma, eles se complementam para garantir o ganho completo de aminoácidos essenciais, além de compor um prato saborosíssimo (ou não teria atravessado tantos séculos, certo?).

## Ingredientes

- Para o arroz:

. 1 xícara (chá) de lentilhas secas e enxaguadas

. 2 colheres (sobremesa) de canela em pó

. ½ colher (chá) de cúrcuma em pó

. 1 colher (chá) de sal marinho

. 2 ½ xícaras (chá) de arroz basmati

. 2 xícaras (chá) de ervas frescas picadas, como coentro, endro, hortelã ou uma combinação deles

- Para a mistura de cebola e tâmaras:

. 6 colheres (sopa) de azeite extravirgem

. 2 cebolas amarelas grandes, cortadas em cubos finos

. 12 tâmaras Medjool secas, sem caroço e cortadas em cubos

## Preparo

1 - Leve 4 xícaras (café) de água para ferver em uma panela média, em fogo alto. Adicione as lentilhas, a canela, a cúrcuma e 1 colher (sopa) de sal. Cubra e cozinhe até que as lentilhas estejam cozidas (cerca de 10 minutos). Escorra as lentilhas e reserve.

2 - Usando a mesma panela, leve 5 xícaras (café) de água e o arroz, 1 colher (chá) de sal. Cozinhe sem tampa, em fogo médio, até que toda a água seja absorvida (10 a 14 minutos).

3- Enquanto o arroz cozinha, prepare a mistura de cebola e tâmaras: em uma frigideira, coloque 4 colheres (sopa) de azeite a cebola e uma pitada de sal e cozinhe até que a cebola fique dourada (9 a 14 minutos). Transfira as cebolas para uma tigela.

4 - Na frigideira ainda quente, adicione as 2 colheres (sopa) de azeite e as tâmaras. Aqueça-as por 1 a 2 minutos. Misture as tâmaras na tigela, com as cebolas.

5 - Para servir, coloque uma camada de arroz e lentilhas em uma tigela aquecida; em seguida, adicione uma camada de mistura de cebola e tâmaras e polvilhe com ervas picadas. Continue alternando camadas, terminando com a mistura de cebola e tâmaras e uma pitada final de ervas. Regue com mais azeite.