



FRIDAY  
FILE

Vi diciamo quel che mangiamo

Ricetta proposta da  
**Nermeen**

# Koshari

*Nazione: EGITTO - Tempo di preparazione: 45 minuti*



Di Dina Said - Opera propria, CC BY-SA 4.0  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36970215>

## Ingredienti (per 3-4 persone)

Riso – 150g	Cumino in polvere – 1
Lenticchie precotte – 150g	cucchiaino
Pasta corta – 150g	Olio q.b.
Ceci precotti* – 80g	Sale q.b.
Cipolle – 2	--
Passata di pomodoro – 200g	* Se usate ceci e/o lenticchie
Aglione – 3 spicchi	secchi, metteteli a bagno in
Aceto – 1 cucchiaino	acqua fredda per una notte.

## Preparazione

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela quindi aggiungete 2 cucchiai di olio e regolate di condimento. Fate bollire il riso, scolatelo e conditelo con due cucchiai di olio.

Nel caso di lenticchie secche, mettetele, dopo averle lavate, in una pentola coperta di acqua fredda e portate a bollore. Abbassate la fiamma e cuocete per 25-30 minuti, aggiungete acqua quando necessario. Scolate e nella stessa pentola fate soffriggere la cipolla nell'olio. Fate cuocere a fuoco medio-alto mescolando di tanto in tanto facendo attenzione a non bruciare le cipolle, quindi scolatele e tenetele da parte. Rimettete le lenticchie nella pentola insieme al riso e condite. Continuate la cottura per qualche minuto.

Scolate i ceci ammollati e lavateli bene con acqua corrente. Mettete i ceci in una pentola, coprite con acqua fredda e aggiungete un pizzico di sale. Portate a bollore quindi abbassate la fiamma

e continuate la cottura per 60 minuti. In una piccola casseruola, fate soffriggere l'aglio (2 spicchi). Aggiungete la salsa di pomodoro, l'aceto, il cumino e condite, portate a cottura. In un'altra piccola casseruola, fate soffriggere l'aglio (1 spicchio) e il cumino. Aggiungete l'aceto, l'acqua e aggiustate di sale, fate ridurre.

Potete servire in due modi: lasciare le preparazioni separate lasciando che ognuno ne prenda a proprio piacimento. Oppure potete sistemare tutti gli ingredienti a strati: riso e lenticchie, pasta, la cipolla frita, la salsa e ceci.