



# Arroz Mediterrâneo com Lentilhas



4 pessoas



Preparo: 20 minutos | Cozimento: 30 minutos | Total: 50 minutos

Categoria: Almoço

## IngREdIENTES

### Arroz e lentilhas:

- 1/2 xícara de arroz basmati (cru)
- 1/2 xícara de lentilhas (lavadas)
- 1/2 xícara de hummus (caseiro ou comprado)
- 1/2 pepino pequeno (cortado em rodela finas)
- 4-6 rabanetes (cortado em rodela finas)
- 1 abacate pequeno (cortado em fatias)
- 1/4 de xícara de azeitonas verdes (opcional)

### Salada de pepino e tomate

- 1 pepino pequeno, picado
- 2 xícaras de tomate cereja (ou tradicional), picado
- 4 cebolas verdes pequenas, picadas
- Suco de 1 limão pequeno
- Sal e pimenta do reino a gosto

## **MODO DE PREPARO:**

- 1. Em uma panela média, combine o arroz e as lentilhas e adicione 2 1/4 xícaras de água. Leve para o fogo alto para ferver, depois reduza o fogo para baixo e deixe cozinhar até a água evaporar por completo e a lentilha e o arroz estiverem cozidos por completo.**
- 2. Enquanto o arroz e as lentilhas cozinham, prepare os seus vegetais e reserve.**
- 3. Em um bowl pequeno, combine os ingredientes da salada de pepino com tomate e leve para gelar até a hora de servir.**
- 4. Quando o arroz e lentilhas estiverem cozidos, divida em 4 bowls e coloque a salada por cima. Adicione os pepinos, rabanetes, abacate, e azeitonas, e sirva com uma colher generosa de homus.**