# Harak Osbao (Rashta)

Prep. Time: 1 Hour

Total Cooking Time: 1 .5 Hours

No. of Servings: 10 pax

Total Calorie Count: 4530 Cal

Calorie Count per Serving: 453 Cal/Servings




## INGREDIENTS:

2 cups green lentil
3 tablespoons salt
2 cups macaroni pasta, boiled
1.2 liter  of water, for boiling macaroni pasta
1.5 liter of water, for boiling lentil
½ liter of water
½ cup olive oil
2 medium onion, sliced
2 garlic cloves, chopped
1 cup coriander, chopped
1 cup tamarind
1 packet Arabic bread, cubed and toasted
1 teaspoon cumin powder
1 teaspoon coriander powder
1 tablespoon lemon juice
5 tablespoons pomegranate molasses
2 cups pomegranate seeds

## INSTRUCTIONS:

1. Preheat the oven to 160°C.
2. Wash the lentils well and boil them in 1.5 litres of water with 1 tablespoon of salt for half an hour or until cooked. Drain the water and set aside.
3. In a large pot, boil macaroni pasta with 1 litre of water, 2 tablespoons olive oil and 1 tablespoon of salt for 12 minutes. Strain and set aside.
4. Fry sliced onions until golden brown. Take them out of the pan with the help of a skimmer and place them on an absorbent paper. Place all the fried onions on a tissue paper so that the paper absorbs all the oil. Set aside.
5. Place the frying pan over medium heat with 3 tablespoons of olive oil and sauté the chopped garlic until soft. Add the chopped coriander and stir. Remove from the heat and set aside.
6. Soak the tamarind in hot water for 20 minutes. Strain the tamarind water into a fresh bowl and squeeze out as much extract from the pulp and discard the lumps. Set aside.
7. Bake the cubed bread in the preheated oven for 12 minutes or until golden brown and set aside.
8. Place the saucepan over medium-high heat with ½ litre of water. When it starts boiling, add the boiled lentils and pasta. Pour in the tamarind extract and stir well occasionally for 57- minutes.
9. Add 2 tablespoons olive oil, 1 tablespoon salt, cumin powder, coriander powder, lemon juice, and pomegranate molasses. Let it cook for another 5 minutes before adding the sauteed garlic and coriander. Stir them well.
10. Transfer in serving bowl and top it with pomegranate seeds, fried onions and toasted bread.

# حراق أصبعو (رشتا)

مدة التحضير: 1 ساعة
إجمالي وقت الطهي: 1.5 ساعة
عدد الحصص: 10 أشخاص
إجمالي عدد السعرات الحرارية: 4530 سُعرة حرارية
عدد السعرات الحرارية لكل حصة: 453 سُعره لكل حصة




## المقادير:

2 كوب عدس أخضر
3 ملاعق طعام ملح
2 كوب معكرونة مسلوقة
1.2 ليتر من الماء لسلق المعكرونة
1.5 ليتر من الماء لسلق العدس
½ ليتر من الماء
½ كوب زيت زيتون
2 بصلة متوسطة مقطعة لشرائح
2 فص ثوم مفروم

1 كوب كزبرة مفرومة
1 كوب تمر هندي
1 كيس خبز عربي، مقطع على شكل مكعبات
1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
1 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة
1 ملعقة طعام عصير ليمون
5 ملاعق كبيرة دبس رمان
2 كوب بذور رمان

## طريقة التحضير:

1. نسخن الفرن إلى 160 درجة مئوية.
2. يغسل العدس جيداً، ويسلق في 1.5 لتر من الماء مع 1 ملعقة طعام ملح لمدة نصف ساعة أو حتى ينضج، يصفى من الماء ويوضع جانباً.
3. في قدر كبير، نسلق المعكرونة ب 1 لتر من الماء، ونضيف 2 ملعقة طعام زيت زيتون و1 ملعقة طعام ملح، ونتركها لمدة 12 دقيقة، ثم تصفى وتوضع جانباً.
4. نقلي شرائح البصل حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ثم نخرجه ونضعه على منديل ورقي حتى يتمتص كل الزيت، ونضعه جانباً.
5. ثم نضع مقلاة على نار متوسطة ونضيف 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون ونقلي الثوم المفروم حتى يصبح طرياً، ثم نضيف الكزبرة المفرومة على الثوم ونحرك، ثم يوضع جانباً.
6. ننقع التمر الهندي في الماء الساخن لمدة 20 دقيقة، ثم نصفيه ونضعه في وعاء نظيف، ونقوم بعصره جيداً ونضعه جانباً.
7. نحمص مكعبات الخبز في الفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً، ونتركها جانباً.
8. في قدر نضع نصف لتر من الماء على نار متوسطة إلى عالية، وعندما يبدأ الماء في الغليان، نضيف العدس المسلوق والمعكرونة، ثم نضيف مستخلص التمر الهندي ويُحرّك جيدًا من حين لآخر لمدة 5-7 دقائق.
9. نضيف ملعقتين طعام زيت زيتون، ملعقة طعام ملح، مسحوق كمون، مسحوق كزبرة، عصير الليمون ودبس رمان. ونتركه يطهى لمدة 5 دقائق أخرى قبل إضافة الثوم المحمر والكزبرة، ونحركهم جيدًا.
10. ثم نضعه في وعاء التقديم ونضيف على سطحه بذور الرمان والبصل المقلي والخبز المحمص.