



Majluta

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 1 hora y 30 minutos

Tiempo total: 2 horas

Porciones: 10 personas

Acostumbrada a vivir con muchas recetas árabes «del diario», muy seguramente por esta ascendencia palestina y libanesa que les debo a mis abuelos y bisabuelos. El Majluta, que en realidad ni siquiera estoy segura de cómo se escribe correctamente, es una de ellas. Una sopita espesa llena de sabor, muy rica y consistente.

La realidad es que no lleva ingredientes complicados, o especias fuertes, yo creo que el secreto está en la combinación de los cereales y leguminosas y en los tiempos de cocimiento suave.

Si además tuviera que hablar del valor nutrimental, pues esta es una receta completa que aporta muchos de los nutrientes necesarios para el cuerpo en cualquier etapa. Cuando la hacemos en casa no la acompañamos con algo más, es un plato fuerte.

Ojalá se animen a hacerla y espero la disfruten mucho, tanto como yo.

Ingredientes:

- 1 Taza de arroz crudo.
- 1 Litro de frijoles bola cocidos con todo y su caldo.
- 1 Taza de lenteja cruda.
- 1 Taza de trigo grueso (número 3)..
- 1 Lata de garbanzo escurrida.
- 1 Cebolla grande en cuadritos.
- 8 Litros de agua (aproximadamente).
- Aceite.
- Sal y consomé de pollo en polvo al gusto para sazonar.

Procedimiento:

1. En una olla honda, poner el agua y las lentejas a que se cuezan a fuego alto.
2. Cuando esta a medio cocer, agregar el trigo y luego el arroz.
3. Dejar pasar un tiempo para que empiecen a cocerse y entonces agregar los frijoles cocidos con todo y su caldo y los garbanzos escurridos. Dejar que hierva.
4. Mientras hierva poner a calentar aceite a fuego medio y agregar ahí la cebolla cortada en cuadros pequeños a que se sofría. Hay que permitir que quede bien tostadita (sin que se queme porque amarga). Cuando está lista se incorpora a la olla del Majluta con todo y su aceite para que hierva



Majluta

con todos los ingredientes y se integren los sabores.

5. Ya con todos los ingredientes juntos, dejar que suelte el hervor y condimentar con sal y consomé de pollo en polvo al gusto.

* Es importante ir checando la cantidad de agua y de ser necesario agregar (y rectificar el sabor cada vez) porque aunque no debe quedar aguado como caldo, si queda espeso como un potaje.

¡BUEN PROVECHO!

