



(Version francophone en page 2)

Main course: Yakhnet Bazela

Serving: 2 people. Prep: 10 minutes cooking 25 minutes

Ingredients:

- ◆ 230 g peas
- ◆ 230 g chopped carrots
- ◆ 1 can (400 g) chopped tomato
- ◆ 3 cloves garlic crushed
- ◆ 1 finely chopped onion
- ◆ 1 tablespoon tomato paste
- ◆ 3 tablespoons olive oil or any vegetable oil
- ◆ $\frac{3}{4}$ teaspoon salt
- ◆ $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper
- ◆ $\frac{1}{4}$ teaspoon ground cumin

Side: Rez ahead

Serving: 2 people. Prep: 5 minutes cooking 20 minutes

Ingredients:

- ◆ 180 g basmati rice (must be soaked in water for 30 minutes before cooking)
- ◆ 270 ml boiling water
- ◆ 2 tablespoons olive oil or any vegetable oil
- ◆ 2 cloves
- ◆ 2 pods cardamom
- ◆ 1 bay leaf
- ◆ $\frac{3}{4}$ teaspoon salt
- ◆ $\frac{1}{2}$ teaspoon pepper



Plat principal : Yakhnet Bazela

Personnes : 2

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients :

- ◆ 230 g de petits
- ◆ 230 g de carottes râpées
- ◆ 1 boîte (400 g) de tomates hâchées
- ◆ 3 gousses d'ail écrasées
- ◆ 1 oignon finement haché
- ◆ 1 cuillère à soupe de pâte de tomate
- ◆ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ou toute huile végétale
- ◆ $\frac{3}{4}$ cuillère à café de sel
- ◆ $\frac{1}{2}$ cuillère à café de poivre
- ◆ $\frac{1}{4}$ cuillère à café de cumin moulu

Accompagnement : Rez abead

Personnes : 2

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- ◆ 180 g de riz basmati (doit être trempé dans l'eau pendant 30 minutes avant la cuisson)
- ◆ 270 ml d'eau bouillante
- ◆ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou toute huile végétale
- ◆ 2 clous de girofle
- ◆ 2 gousses de cardamome
- ◆ 1 feuille de laurier
- ◆ $\frac{3}{4}$ cuillère à café de sel
- ◆ $\frac{1}{2}$ cuillère à café de poivre