

# Rollos de lentejas

## Ingredientes:

2 tazas de lentejas rojas secas	1 cucharadita de comino
1 1/2 taza de trigo integral fino	2 tazas de perejil picado
1 cebolla mediana cortada en dados	1 1/2 taza de cebolla verde picada
4 cucharadas de aceite de oliva	1 cucharada de pasta de tomate
3 tomates cortados en dados	2 cucharadas de eneldo (opcional)
1 cucharadita de hojuelas de pimienta roja	Sal y pimienta a gusto

## Preparación:

1. Mezcle las lentejas con 4 tazas de agua en una olla grande y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
2. Saltee las cebollas en aceite de oliva en una sartén a fuego medio hasta que estén tiernas. Añada los tomates picados y cocine durante 10-15 minutos hasta que las verduras estén blandas.
3. Coloque el trigo integral fino en un bol grande. Después de cocinar las lentejas (que estén suaves), viértalas sobre el trigo integral y mezcle suavemente. Deje reposar durante 10 minutos hasta que el trigo integral esté bien empapado y blando.
4. Mezcle la cebolla y el tomate con las lentejas. Añada sal, pimienta, pimienta roja, comino y pasta de tomate. Mezcle bien.
5. Añada las cebollas verdes, el perejil y el eneldo (opcional). Mezcle bien.
6. Coloque media cucharada de la mezcla en las manos y dé forma de una pelota de fútbol.
7. Sirva. Rinde 14-16 porciones.

Opcional: puede colocar el rollito de lentejas sobre hojas de lechuga para comer.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT

# Lentil Rolls

## Ingredients:

2 cups dry red lentils	1 teaspoon cumin
1 ½ cups fine bulgur (cracked wheat)	2 cups parsley, chopped
1 medium onion, diced	1 ½ cups green onions, chopped
4 tablespoons olive oil	1 tablespoon tomato paste
3 tomatoes, diced	2 tablespoons dill (optional)
1 teaspoon red pepper flakes	Salt and pepper to taste

## Directions:

1. Combine lentils with 4 cups water in large pot and simmer for 30 minutes.
2. In skillet over medium heat sauté onions in olive oil until tender. Add diced tomatoes and cook for 10-15 minutes until vegetables are soft.
3. Place fine bulgur in large bowl. After lentils are cooked (soft), pour over bulgur and mix gently. Let set for 10 minutes until the bulgur is soaked well and soft.
4. Combine onion and tomato mixture with lentils. Add salt, pepper, red pepper, cumin, and tomato paste. Mix well.
5. Add green onions, parsley, dill (optional). Mix well.
6. Place half tablespoon of mixture in hands and shape like football.
7. Serve. Serves 14-16.

Optional: can place lentil roll in lettuce leaf to eat.



COMMUNITY  
HEALTH &  
ENGAGEMENT