PRZ AFGH **Lubia chalow** (haricots rouges au citron)

6 **citrons** 1/3 tasse d' huile d'olive

2 **oignons**, hachés

2 cuillères à soupe d'**ail** haché

1 cuillère à soupe de **graines de cumin**

1 cuillère à soupe de **graines de moutarde**

4 gousses de **cardamome**

1 bâton de **cannelle**

1 séché **piment** doux

Pâte de **tomate** 1/4 tasse

1 livre **haricots rouges** secs

Poivre noir Sel

1/2 tasse de **menthe** fraîche hachée

Chauffer le four à 325 °. Hacher les citrons mais pas en purée ; remuer régulièrement.

Chauffer l'huile dans une grande casserole allant au four. Y mettre les oignons et cuire, en remuant de temps en temps, 3 à 5 min.

Ajouter l'ail, cuire1 mn, puis cumin, graines de moutarde, cardamome, cannelle, piment . Remuer 30 sec. Ajouter la pâte de tomate.

Ajouter les haricots et de l'eau pour les recouvrir.

Porter à ébullition, couvrir la casserole et faire cuire 1h30 . Alors, mélanger les haricots et s’ils sont tendres, ajouter les citrons marinés. Si non, ajouter de l’eau et continuer la cuisson. Laisser cuire encore 30 mn, jusqu’à épaississement.

Garnir de menthe.

**raita de yaourt**

Chop oignon, tomate, piment vert ,feuilles de menthe, ajouter le yaourt, assaisonner avec le sel et le poivre.

**Pain Bolani:**

2 tasses de farine ordinaire

eau 3/4 tasse

sel , huile d'olive pour la friture

Pour 2 pains pommes de terre :

**4 pommes de terre** moyennes, cuites, pelées

Sel et poivre 1 piment vert, haché

poignée de feuilles de coriandre

Pour 1 pain épinards

1 tasse d'**épinards** blanchis et essorés

Sel et poivre au goût

poignée de coriandre hachée

1 piment vert, haché

Mettre farine et sel dans un bol, ajouter de l'eau lentement et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Etaler au rouleau 4 minces pains plats légèrement ovales.

Répartissez la garniture généreusement sur la moitié du pain roulé, laissant une marge au bord. Mouiller les bords du pain avec le bout des doigts, plier l'autre moitié. Sceller.

Dans unepoêle, faire frire le pain jusqu'à doré et croustillant un côté après l'autre. Couper en deux.