***PRZ Afghanistan***

***Mashawa*** (haricots mungo, haricots rouges, pois chiches)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon coupé en dés
4 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à café de coriandre moulue
1/2 cuillère à café de poivre noir concassé
1/2 cuillère à café de flocons de piment séchés
6 tasses de bouillon de légumes 1 tomate
1 tasse de haricots mungo secs
2 tasses de petits haricots rouges cuits
2 tasses de pois chiches trempés
2 cuillères à soupe d'aneth frais ou séché

1 Chauffer l'huile dans une marmite, faire revenir l'oignon (translucide).

Ajouter l'ail et le salut pendant encore 2 minutes.

2 Ajouter la coriandre séchée, le poivre et le piment dans la marmite.

Remuez bien et laissez cuire pendant 1 minute.

3 Ajouter tomate, bouillon et haricots mungo. Porter à ébullition.

Baisser le feu et couvrir. Laisser mijoter pendant 10 minutes.

4.Ajouter pois chiches et haricots rouges, laisser mijoter 30-35 min, jusqu'à ce que les haricots soient cuits. Ils auront absorbé une grande partie du bouillon.

5. Ajouter l'aneth, saler au goût. Laisser mijoter à découvert 8-10 minutes. Servir.

***Salata***
3 tomates moyennes(cœur de bœuf ou grappe), coupées en dés
3 petits concombres , pelées et coupées en dés
1 petit oignon rouge, coupé en dés
10 brins de coriandre ciselés

5 feuilles de menthe fraiche,ciselée
3 c. jus de citron frais
1 c. sel
quelques tours de moulin à  poivre noir

*Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger,c'est prêt !*

*On peut boire le jus de la Salata ,c'est un délice !!!*

***Boulanee***

 4 grosses pommes de terre
• 1/2 bouquet de coriandre, haché

• 1/2 botte d'oignons verts hachés
• 1 cc de sel 1/2 cuillère à café de poivre noir
• 1 cuillère à café de graines coriandre
• huile de canola

Faire bouillir les pommes de terre lavées 20 min.

Egoutter, éplucher et écraser complètement.
Mélanger toutes les épices, les oignons verts et la coriandre.
Servir avec sauce de yogourt, ou sauce tomate ou chutney de coriandre.