Czerwona soczewica po indyjsku (Masoor dal)

gotujwstylueko.pl

Polecane na: **przystawki i przekąski, sałatki**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

soczewica czewona BIO - 1 szklanka
kmin - 1 łyżeczka
kurkuma - 1/2 łyżeczka
olej słonecznikowy BIO - 2 łyżeczka
liść laurowy - 1 szt.
czosnek - 1 ząbek
sól - 1 szczypta
pieprz kajeński - 1 szczypta

Dodatkowe info:

W Indiach tak przyrządzona czerwona soczewica najczęściej podawana jest w osobnej miseczce, oproszoną szczyptą kminu. Stosuje się ją jako dodatek do ryżu lub dań z ryżem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę wypłukać i przełożyć do rondla. Zalać trzema szklankami wody, zagotować. Dodać szczyptę pieprzu kajeńskiego (według oryginalnego przepisu w tym miejscu należy dodać trzy zielone papryczki chili, zostały one jednak zastąpione pieprzem kajeńskim ze względu na słabą dostępność) i kurkumę. Podgrzewać na małym ogniu aż soczewica zmięknie. Osolić.

KROK 2: Na patelni rozgrzać olej, wrzucić na niego poszatkowany czosnek, kmin i liść laurowy, przemieszać, przełożyć na patelnię ugotowaną soczewicę i całość smażyć na dużym ogniu jeszcze około 2 minut.

Smacznego!