Dal Tadka, czyli soczewica po indyjsku

Katarzyna Kachel

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- Żółta soczewica - 400 g
- Passata/przecier pomidorowy - 500 ml
- Pomidor malinowy - 2 szt.
- Cebula biała - 2 szt.
- Olej kokosowy - 2 łyżka
- Imbir - 1 kawałek
- Sok z cytryny - 1/2 szt.
- Sól - 1 do smaku
- Garam masala - 1 łyżka
- Słodka papryka - 2 łyżka
- Ostra papryka - 1/2 łyżeczka
- Curry - 1 + 1/2 łyżeczka
- Kurkuma - 1/2 łyżeczka
- Asafetyda - 1/2 łyżeczka
- Kumin rzymski - 1/2 łyżeczka
- Zmielone ziarna gorczycy - 1/2 łyżeczka
- Zmielone ziarna kolendry - 1/2 łyżeczka
- Cynamon - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę zalewamy wodą (2cm nad poziomem ziaren) i gotujemy przez ok.15min pod przykryciem. Dodajemy passatę pomidorową, pokrojone w kostkę pomidory i cebulę, , obrany i pokrojony w cienkie paski imbir, olej kokosowy i przyprawy.

KROK 2: Soczewicę gotujemy przez 10-15min do momentu gdy soczewica całkowicie się rozgotuje. Na koniec danie doprawiamy solą i sokiem z cytryny.

Dal Tadka podajemy z ryżem lub plackami Naan.