Dhal z soczewicy

wegeweda

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- żółta soczewica - 1 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- papryczka chili - 2 szt.
- imbir - kawałek
- mleko kokosowe - 1 opakowanie
- pulpa pomidorowa - 1 i 1/2 szklanka
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- garam masala - 1 łyżeczka
- kurkuma - 1/2 łyżeczka
- sól i pieprz - do smaku
- oliwa -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę opłucz na sicie zimną wodą, przełóż do garnka, zalej wodą i gotuj pod przykryciem do miękkości, aż soczewica zmięknie i wchłonie cały płyn – ok. 10 minut.

KROK 2: Cebulę obierz i pokrój w kostkę, czosnek przeciśnij przez praskę i podsmaż na rozgrzanej oliwie. Dodaj oczyszczoną i posiekaną papryczkę chilli, 1/3 łyżeczki kurkumy i garam masala Podsmażaj 1 minutę.

KROK 3: Soczewicę przełóż do cebuli, czosnku i chili. Dodaj pulpę pomidorową i koncentrat. Wymieszaj, wlej mleko kokosowe i dodaj pozostałe przyprawy. Wymieszaj dokładnie i doprowadź do wrzenia. Podawaj z dowolnym ryżem.