

Indický dhal z červenej šošovice

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Červenú šošovicu dáme do hrnca a zalejeme vodou tak, aby bola približne 1 cm nad hladinou šošovice. Pridáme nahrubo nakrájanú cibuľu, roztlčený cesnak, bobkový list, čili papričku, zázvor a kurkumu. Pri miernej teplote necháme variť 20 – 30 minút, kým zmäkne šošovica. Pravidelne premiešame a podľa potreby pridáme vodu. Malo by to vyzeráť ako pyrė, alebo kaša, teda nie vodnaté. Keď je šošovica mäkká, Dhal je hotový. Ochutíme mletou rascou a soľou a necháme cca. 15 minút odstáť, aby sa všetky chute dobre premiešali. Potom odstránime čili papričku a bobkový list. Pridáme kokosové mlieko (100 ml) a trošku citrónovej šťavy (cca. jednu polievkovú lyžicu). Podľa chuti dokoreníme, dosolíme. Podávame s ryžou.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 100 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Citróny** - 15 g
- **Paprika červená chilli** - 8 g
- **Rasca** - 5 g
- **Bobkový list** - 1 g
- **Šošovka** - 250 g
- **Kurkuma mletá** - 5 g
- **Zázvor mletý** - 5 g
- **Solčanka s morskou soľou 200 g** - 3 g
- **Koreninová soľ s bylinkami 500 g** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

