

Dahl z czerwonej soczewicy



PATRYCJA33



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

soczewica czerwona	1 szklanka
cebula biała	1 szt
czosnek	1 ząbek
natka pietruszki	4 łyżki
olej do smażenia	
Pomidory krojone z puszki	1 szt
garam masala	1 łyżeczka
liście laurowe Prymat	2 szt
ziele angielskie całe	4 ziarna
kminek mielony	pol łyżeczki
kurkuma mielona	pol łyżeczki
czarny pieprz mielony Prymat	do smaku
sól morska	do smaku
imbir mielony	szczypta
kolendra mielona	1/4 łyżeczki
sos sojowy	1 łyżka
koncentrat pomidorowy	1 łyżka
chili pieprz cayenne	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebule i czosnek obrać, posiekać i podsmażyć na oleju. Do tego dodajemy wszystkie przyprawy, podsmażamy chwilę a następnie dolewamy wodę. Soczewice dokładnie płuczemy 3 razy, następnie dodajemy do cebulki. Podleujemy wodą, tak aby soczewica była przykryta. Od czasu do czasu mieszamy. Gdy soczewica będzie miękka, dodajemy pomidory z puszki i koncentrat. Mieszamy i przyprawiamy do smaku. Natkę pietruszki siekamy i posypujemy nią gotową potrawę. Podajemy z chlebkiem naan lub dowolnym pieczywem.