

## Doradca Smaku XI: Indyjski dal z soczewicy, odc. 28



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
1H



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Na dal:

czosnek	2 ząbki
cebula	1 sztuka
papryka czerwona	1 sztuka
pomidory	2 sztuki
imbir starty	2 łyżeczki
olej rzepakowy	30 mililitrów
soczewica brązowa	250 gramów
pomidor pelati	200 gramów
bulion warzywny	200 mililitrów
śmietana	3 łyżeczki
chleb naan	4 sztuki
natka pietruszki	1 pęczek

#### Do smaku:

**Kurkuma mielona Prymat**

**Przyprawa garam masala orientalna Prymat**

**Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat**

#### Na mango lassi:

mango	1 sztuka
pulpa z mango	

**mleko kokosowe**

200 mililitrów

**jogurt naturalny**

200 mililitrów

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### **Dal:**

Kroimy kolejno czosnek, cebulę, paprykę i wyparzone pomidory bez skórki. Obieramy imbir łyżeczką, ścieramy na drobnych oczkach tarki. Rozgrzewamy w garnku olej rzepakowy. Wrzucamy warzywa w takiej kolejności jak je kroiliśmy. Podsmażamy kilka minut. Dodajemy kurkumę, dokładnie mieszamy. Następnie dodajemy soczewicę, mieszamy z resztą składników. Dodajemy pokrojone w kostkę pomidory pelati, mieszamy. Dodajemy przyprawę garam masala i szczyptę soli, wszystko mieszamy. Wlewamy odrobinę bulionu warzywnego. Gotujemy 15 minut.

### **Mango lassi:**

Mango obieramy ze skórki i kroimy w drobne kawałki. Wrzucamy do blendera. Miksujemy na wolnych, następnie szybkich obrotach przez minutę. Dodajemy pulpę, mleko kokosowe, jogurt naturalny, szczyptę kardamonu i ponownie miksujemy całość. (Jeżeli napój jest zbyt rzadki, zagęszczamy większą ilością jogurtu naturalnego lub mleka kokosowego). Schładzamy.

### **Podanie:**

INDYJSKI DAL WYKŁADAMY NA TALERZ. NA ŚRODEK DODAJEMY 3 ŁYŻECZKI GĘSTEJ, KWAŚNEJ ŚMIETANY I DEKORUJEMY DUŻĄ ILOŚCIĄ POSIEKANEJ NATKI PIETRUSZKI (LUB, JAK WOLICIE, KOLENDRY). PODAJEMY ZE SCHŁODZONYM KOKTAJLEM MANGO LASSI ORAZ Z CHLEBKAMI PITA.

### **WSKAZÓWKI:**

SOCZEWICA UGOTOWANA LUB Z PUSZKI.