

Dahl hindú

Ingredientes (para 2 raciones)

- 120 g de lentejas rojas (o pardinas)
- 1 cebolla
- 1 tomate pequeño
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 hoja de laurel
- Menta y perejil picado
- 2 c/s de aceite de oliva virgen



Elaboración:

1. Colocar las lentejas en un colador y lavarlas con agua fría hasta que el agua que salga del colador sea transparente.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla. Rallar el tomate y el jengibre.
3. En una sartén con el aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre durante unos 15 20 minutos a fuego suave.
4. Añadir el tomate y una hoja de laurel a la sartén. Remover y dejar cocer hasta que el tomate se haya confitado.
5. Añadir la cúrcuma y el comino. Remover y dejar cocer durante unos segundos. Apagar el fuego y reservar.
6. Hervir las lentejas en 350 400 g de agua durante 15 20 minutos. Cuando estén cocidas, añadir el sofrito anterior.
7. Dejar cocer unos minutos más hasta que espese y apagar el fuego. Añadir las hierbas picadas y remover.
8. Servir.



Observaciones y recomendaciones:

Se pueden hervir las lentejas con más agua o menos, según la espesura deseada y se puede añadir un poco de zumo de limón al final mientras se remueve. En caso de alteración de la función renal podrá ser necesario adaptar la receta.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
316,06 kcal	16,27 g	10,9 g	38,2 g

