Aromatyczne warzywa i dhal z czerwonej soczewicy

Warzywa najlepiej podawać z ryżem basmati lub podgrzanym chlebkiem naan oraz orzeźwiającą raitą z naturalnego jogurtu i drobno pokrojonego ogórka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka ziaren gorczycy
1 łyżeczka kminu rzymskiego
2 łyżki oleju roślinnego lub masła klarowanego ghee
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki świeżego imbiru, startego
1 długa zielona papryczka chili, wypestkowana i posiekana
1 łyżeczka mielonej kurkumy
1 łyżeczka garam masala
2 duże pomidory, drobno pokrojone
1 mały kalafior (800 g) podzielony na różyczki

1 duża marchewka, grubo pokrojona
300 g strączków zielonego groszku, wyłuskanego i zblanszowanego lub 150 g groszku mrożonego
1/2 łyżeczki soli
1/3 szklanki świeżej kolendry, grubo posiekanej, do podania

Dhal z czerwonej soczewicy
1 szklanka czerwonej soczewicy
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
1 łyżka oleju roślinnego lub masła klarowanego ghee
1 cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 łyżeczki świeżego imbiru, startego
1/2 łyżeczki mielonej kolendry
1/2 łyżeczki przyprawy garam masala
1/2 łyżeczki kurkumy
1/4 łyżeczki chili
1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE:

1) Przygotować warzywa. Rozgrzać dużą, głęboką, nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu. Wrzucić gorczycę oraz kmin rzymski i prażyć, cały czas mieszając, około 1/2 minuty, aż uwolnią aromat. Wlać olej albo nałożyć masło ghee, a następnie wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż będzie miękka i lekko się przyrumieni. Dodać czosnek, imbir oraz chili i smażyć, mieszając, minutę. Dodać kurkumę, przyprawę garam masala oraz pomidory i wymieszać. Zmniejszyć ogień i dusić 5 minut pod przykryciem, aż pomidory zrobią się papkowate. Dodać 1/2 szklanki wody, jeśli sos będzie za gęsty.

2) Dodać kalafior, marchewkę i groszek. Dusić około 7 minut pod przykryciem, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą miękkie. Dosolić do smaku.

3) Przygotować dhal. Przepłukać soczewicę na sitku pod zimną

bieżącą wodą i pozostawić do ocieknięcia. Przełożyć do średniego garnka i zalać 2 szklankami wody. Zagotować, a następnie zmniejszyć ogień i gotować powoli, od czasu do czasu mieszając, aby soczewica nie przywarła do dna, około 8 minut, aż będzie bardzo miękka i zgęstnieje.

4) Rozgrzać małą nieprzywierającą patelnię na średnim ogniu, wrzucić kmin rzymski i prażyć około 1/2 minuty, cały czas mieszając, aż uwolni aromat. Wlać olej lub nałożyć masło ghee, wrzucić cebulę i smażyć 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż będzie miękka i lekko się przyrumieni. Dodać czosnek, imbir, kolendrę, przyprawę garam masala, kurkumę oraz chili i smażyć, mieszając, minutę.

5) Dodać cebulę z przyprawami do ugotowanej soczewicy, wymieszać i dosolić do smaku.

6) Podawać warzywa z dhal przybrane świeżą kolendrą (według uznania).

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 363 kcal, 21 g białka, 16 g tłuszczów (w tym 2 g tłuszczów nasyconych), 34 g węglowodanów (w tym 10 g cukrów), 15 g błonnika, 663 mg sodu.

Źródło zdjęcia: Shutterstock