

Dahl de linte roșie cu morcovi și dovleac

— Min.

Pregătire

1. Curăță morcovii și dovleacul și taie-i cubulețe. Curăță și toacă mărunt ceapa și usturoiul. Încinge uleiul într-o tigaie adâncă sau într-o cratiță, la foc mediu. Adaugă ceapa și călește-o aproximativ 5 minute, până se înmoaie. Adaugă usturoiul și mai călește timp de 1 minut, până când devine aromat.
2. Adaugă turmericul, ghimbirul și chili în tigaie. Amestecă la foc mic timp de aproximativ 30 de secunde, pentru a elibera aromele condimentelor, având grijă să nu le arzi.
3. Adaugă dovleacul, morcovii și lintea roșie clătită. Amestecă bine, astfel încât toate ingredientele să fie acoperite cu condimente, apoi toarnă laptele de cocos și supa de legume. Asezonează cu sare și piper. Când începe să fiarbă, redu focul, acoperă și lasă să fiarbă la foc mic timp de 20–25 de minute, amestecând din când în când, până când lintea, morcovii și dovleacul sunt foarte moi.
4. Pentru o textură mai cremoasă, poți pasa ușor o parte din preparat folosind un zdrobitor de cartofi sau un blender vertical. Poți lăsa câteva bucăți de legume întregi. la preparatul de pe foc, adaugă sucul de lime și mai asezonează cu sare, dacă este necesar. Servește cald, alături de orez basmati fiert sau pâine naan.

Ingrediente 6 Porții

= Kotányi Produkte

200 g	Linte roșie, clătită
300 g	Dovleac (Hokkaido sau dovleac Butternut)
2	Morcovi mari
200 ml	Lapte de cocos (din conservă)
600 ml	Supă de legume sau apă
1	Ceapă
2 linguri	Ulei de măsline
1 linguriță	Curcuma măcinată
1 linguriță	Ghimbir măcinat
0.5 linguriță	Grill grătar amestec de asezonare
0.5 linguriță	Piper negru măcinat
	Sare, după gust
11 linguriță	Suc de lime