



Dahl s mrkvom i bundevom

⌚ 45—50 Min 

Priprema

- 1 Mrkvu i bundevu očistite i narežite na kockice. Luk i češnjak očistite i sitno nasjeckajte. U dubokoj tavi ili loncu zagrijte ulje na srednjoj vatri. Dodajte luk i pirjajte oko 5 minuta dok ne omekša. Dodajte češnjak pa pirjajte još 1 minutu dok ne zamiriše.
- 2 U tavu ubacite kurkumu, đumbir i čili. Miješajte 30-ak sekundi na laganoj vatri kako bi začini pustili aromu, pazeći da ne izgore.
- 3 Dodajte bundevu, mrkvu i ispranu crvenu leću. Sve dobro promiješajte da se obloži začинима pa ulijte kokosovo mlijeko i povrtni temeljac. Posolite i popaprite. Kada zakuha, smanjite vatru, poklopite i pustite da krčka 20–25 minuta, povremeno miješajući, dok leća, mrkva i bundeva potpuno ne omekšaju.
- 4 Po želji, gnječilicom za krumpir ili štapnim mikserom kratko izmiksajte dio jela ako želite kremastu teksturu. Slobodno ostavite dio povrća u komadima. Maknite s vatre, umiješajte sok limete i po potrebi dodatno posolite. Poslužite toplo uz kuhanu basmati rižu ili naan kruh.

Sastojci 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

200 g	Crvene leće, isprane
300 g	Bundeve (Hokkaido ili butternut)
2	Veće mrkve
200 ml	Kokosovog mlijeka (iz limenke)
600 ml	Povrtnog temeljca ili vode
1	Luk
2 žlice	Maslinovog ulja
1 žličica	♦ Kurkuma mljevena
1 žličica	♦ Đumbir mljeveni
0.5 žličice	♦ Chili u prahu
0.5 žličice	♦ Papar crni zrno
	Sol, po ukusu
1 žličica	Soka limete

