

Dal z marchewką i dynią

35–40 Min

Przygotowanie

1. Obierz marchewki i dynię, a następnie pokrój je w kostkę. Cebulę i czosnek obierz i drobno posiekaj. Rozgrzej oliwę na średnim ogniu w głębokiej patelni lub garnku. Dodaj cebulę i smaż około 5 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek i smaż jeszcze przez minutę, aż zacznie pachnieć.
2. Dodaj kurkumę, imbir i chili. Mieszaj na małym ogniu przez około 30 sekund, aby uwolnić aromat przypraw. Uważaj, żeby ich nie przypalić.
3. Dodaj dynię, marchewkę i przepłukaną czerwoną soczewicę. Dokładnie wymieszaj, aby składniki pokryły się przyprawami. Następnie wlej mleko kokosowe i bulion warzywny. Dopraw solą i pieprzem. Gdy całość się zagotuje, zmniejsz ogień, przykryj i gotuj na małym ogniu przez 20–25 minut, od czasu do czasu mieszając, aż soczewica, marchewka i dynia będą całkowicie miękkie.
4. Jeśli chcesz uzyskać bardziej kremową konsystencję, częściowo rozgnieć danie tłuczkiem do ziemniaków lub krótko zmiksuj blenderem ręcznym. Część warzyw możesz pozostawić w kawałkach. Zdejmij z ognia, dodaj sok z limonki i w razie potrzeby dopraw solą. Podawaj na ciepło z ugotowanym ryżem basmati lub chlebkiem naan.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

200 g	Soczewica czerwona, przepłukana
300 g	Dynia (Hokkaido lub piżmowa)
2 szt	Duże marchewki
200 ml	Mleko kokosowe z puszki
500 ml	Bulion warzywny lub woda
1 szt	Cebula
2 łyżki	Oliwa z oliwek
1 łyżeczka	Kurkuma mielona
1 łyżeczka	Imbir mielony
0.25 łyżeczki	Chili mieszanka przypraw
0.5 łyżeczki	Pieprz Czosnkowy mieszanka przyprawowa
1 łyżeczka	Sok z limonki
	Sól do smaku