

Индийска яхния с червена леща и тиква

45—50 Минути

Подготовка

1. Обелете морковите и тиквата и ги нарежете на кубчета. Нарежете лука на ситно. Изплакнете лещата.
2. Загрейте олио в дълбок тиган и загрейте лука за 5 минути, докато омекне. Добавете подправките и разбъркайте за 30 секунди. След това добавете лещата, морковите и тиквата. Разбъркайте, за да се покрие всичко добре с подправките и деглазирайте с кокосовото мляко и бульона. Подсолете и разбърквайте периодично, докато ястието кипне. След това намалете котлона и оставете да къкри 20-25 минути.
3. Махнете ястието от котлона. Добавете сока от лайм и още сол, ако има нужда. Сервирайте с ориз или индийски хляб.

СЪВЕТ: По желание можете да пасирате леко яхнията за по-кремообразна текстура.

Съставки за 4 Порции

= Kotányi Produkte

200 g	Червена леща
300 g	Тиква
2 бр.	Моркови
1 бр.	Лук
200 ml	Кокосово мляко, консерва
550 ml	Зеленчуков бульон
2 с.л.	Зехтин
1 ч.л.	Сок от лайм
1 ч.л.	Куркума, мляна
1 ч.л.	Джинджифил, млян
½ ч.л.	Червен пипер, лютив
½ ч.л.	Чесън на гранули
	Морска сол