

Čočkový dahl



4 porce



35 minut

INGREDIENCE

- 400g červené čočky
- 1/2 kokosového bio mléka
- 1 plechovka loupaných rajčat
- 1 červená cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička nastrohaného zázvoru
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 500ml vody
- 2 lžice olivového oleje
- sůl dle chuti

KUCHYŇSKÉ POTŘEBY

- Nůž
- Pánev
- Prkýnko
- Struhadlo



POSTUP

Základ:

Na oleji orestuj nadrobno nakrájenou cibuli (3-5 minut)

Přidej česnek, zázvor a krátce opeč.

Koření:

Přidej kurkumu, římský kmín a restuj asi 30sekund, aby se rozvonělo.

Vaření:

Přidej čočku, rajčata a vodu. Přiveď k varu a potom vař na mírném plameni cca 15-20 minut, dokud čočka nezměkne a nerozpadne se.

Ke konci vaření přidej kokosové mléko pro jemnější chuť, sůl a nech odpočinout na nízkém stupni.

Servírování:

Nejčastěji se dahl podává s rýží nebo s chlebem naan.

