

דאל - תבשיל עדשים חריף בסגנון הודי

6 מנות , ערך קלורי של מנה: 195 קק"ל

המרכיבים:

250 גרם שעועית מאש / עדשים ירוקות

כף כורכום

1 כף שמן קנולה

1 בצל גדול, קצוץ

3 שיני שום כתושות

2 כפיות ג'ינג'ר טרי מגורד

800 גר' עגבניות מרוסקות

כף רסק עגבניות

תבלינים:

1 כפית פלפל אנגלי טחון , 1/2 כפית פפריקה חריפה, 1/4 כפית ציפורן טחון, 1/4 כפית אבקת כוסברה, 1/4 כפית קינמון, 1/4 כפית הל טחון, 1/4 כפית פלפל אנגלי טחון, 1/4 כפית זנגביל טחון, 1/2 כפית כמון, כפית סוכר, קורט פלפל שחור, מלח לפי הטעם וחופן כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

משרים את השעועית למשך שעתיים בכמות גדולה של מים. מבשלים אותן במים חדשים עד כדי כיוסי בלבד עם הכורכום כ-30 דקות או עד שהן מתרככות. בינתיים, מחממים את השמן ומטגנים בו את הבצל לאט עד שנעשה שקוף אם הבצל נעשה מהר מדי ניתן להוסיף מעט מים להאט את הבישול. מוסיפים את העגבניות ורסק העגבניות ומביאים לרתיחה. מוסיפים את השום הג'ינג'ר ואת כל התבלינים ומטגנים תוך בחישה עוד דקה. שוב מביאים לרתיחה ובודקים תיבול ומבשלים על אש נמוכה עוד כ – 15 דקות להסמכה. מעבירים את תערובת הבצל והעגבניות לסיר השעועית המבושלת, מוסיפים את הכוסברה הטריה בוחשים ומבשלים יחד עוד 10 דקות. מגישים על אורז מבושל.