Indický dhal s červenou čočkou

Ingredience na 10 porcí

DHAL

cibuľa lúpaná – 120 g
cesnak lúpaný – 15 g
mrkva – 200 g
čočka červená půlená – 350 g
repkový olej – 20 g
dýně, syrová – 600 g
římský kmín mletý – 2 g
kurkuma mletá – 2 g
zázvor mletý – 1.5 g
sol – 4 g
korenie mleté – 0.1 g
rajčata drcená – 400 g
zeleninový bujón – 200 g
kokosové mléko – 100 g

PŘÍLOHA

rýže basmati – 600 g
sol – 5 g

SERVÍROVÁNÍ

koriandr čerstvý – 10 g

Dhal

Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, poté přidáme na kostičky nakrájenou mrkev a dýni hokkaido a spolu ještě chvíli restujeme. Jakmile je zelenina mírně opečená, přidáme koření, krájená loupaná rajčata a zalijeme zeleninovým vývarem. Vaříme zhruba 20 minut, dokud není zelenina měkká. Přidáme uvařenou červenou čočku, chvíli společně povaříme a přidáme kokosové mléko a podle potřeby ještě dochutíme.

Servírování

Servírujeme s basmati rýží, čerstvým koriandrem a zeleninovým salátkem. Pokrm můžeme na závěr posypat semínky.

Tip

Pokud chceme snížit dobu vaření, můžeme čočku namočit dopředu. Červená čočka je jediná luštěnina, která nenadýmá. Indický dhal můžeme doplnit čerstvým salátem. Výhodou dýně hokkaido je, že se nemusí loupat a je celkem rychle změkne.