

Kokosowy dal na ryżu jaśminowym



Składniki

2 szklanka - czerwona soczewica
2 szt. - cebula
czosnek
pomidory w puszcze
mleczko kokosowe
2 łyżeczka - kumin
1 łyżeczka - chili
1 łyżeczka - ziarna kolendry (mielone)
4 szklanka - woda
1/2 łyżeczka - cynamon
2 łyżeczka - imbir
olej do smażenia
ryż jaśminowy
sól
Liście kolendry lub koperek

Opis wykonania

Tradycyjna indyjska potrawa z czerwonej soczewicy, którą przygotować można na dziesiątki równie smacznych sposobów. Tu proponuję wersję wegańską. Dania wegetariańskie i wegańskie to prawdziwa uczta dla podniebienia!

Dal: Na dnie rozgrzać olej, zeszklić nań cebulkę pokrojoną w kostkę. Dodać wszystkie przyprawy i zamieszać. Dodać pomidory z puszek. Dodać soczewicę i dokładnie wymieszać. Wlać wodę i gotować do czasu, aż soczewica wchłonie większość wody (ok. 20 minut). Doprawić do smaku solą i dodać mleczko kokosowe. Zamieszać, gotować jeszcze 5 minut. Podawać posypane posiekаныmi liśćmi kolendry lub koperkiem. Ryż jaśminowy: Ryż odmierzyć i kilkakrotnie przepłukać - czynność powtarzać, aż woda po płukaniu będzie przezroczysta. Wypłukany ryż wsypać do garnka i zalać wodą w proporcji 1,5 szklanki wody na 1 szklankę ryżu (jeśli chcemy uzyskać kleisty ryż - 2 szklanki wody na 1 szklankę ryżu). Całość szybko zagotować, potem zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem aż ryż "wypije" całą wodę. Doprawić wedle uznania.