

SECONDI PIATTI

Masala Dal

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- ½ tazza di moong Dal (dal giallo)
- ½ tazza di masoor dal (lenticchie rosse)
- ½ tazza di gram dal nero
- ½ tazza di toovar dal (lenticchie gialle)
- 3 cipolle grattugiate
- 2 pomodori tritati
- 1 cucchiaino di polvere di coriandolo
- 1 cucchiaino di Garam Masala
- 3 cucchiari di burro chiarificato o olio
- sale e peperoncini rossi a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare tutti i dals insieme. Aggiungere 4 tazze di acqua e cuocere fino a fine cottura in una pentola a pressione. Scaldare l'olio e friggere le cipolle fino a che siano di rosa chiaro. Aggiungere i pomodori e cuocere per altri 5 minuti. Aggiungere i dals cotti, la

polvere di coriandolo, il garam masala, i peperoncini rossi ed il sale. Cuocere per 10 minuti.
Guarnire con coriandolo. Servire caldo.

Per la guarnizione: coriandolo tritato.

NOTE