

Dahl di lenticchie verdi

Il dahl di lenticchie verdi è una ricetta tipica della cucina indiana: si tratta di una zuppa speziata a base di legumi. Scopri la nostra ricetta!



Oggi ti proponiamo una ricetta a base di legumi, il dahl di lenticchie verdi. Si tratta di una **zuppa speziata** arricchita da latte di cocco e altri ingredienti.

È una ricetta che **si presta a molte varianti**: potete aggiungere al soffritto anche una carota, dei pomodori pelati, sostituire le lenticchie verdi con quelle rosse decorticate, oppure aggiungere a fine cottura verdure a foglia verde come spinaci o erbe. Accompagna il dahl con un **pane in padella** o del **riso basmati**.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

250 g di lenticchie verdi Scelta Verde Bio,Logico Despar

1 cipolla

2-3 cm di radice di zenzero

1 cucchiaino di curcuma

1 cucchiaino di curry in polvere Despar

½ cucchiaino di cumino in polvere

4 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

800 ml circa di brodo vegetale

200 ml di latte di cocco

1 foglia di alloro

1 lime

Sale, pepe q.b.

Preparazione

1. Sciacqua le lenticchie e tienile da parte.

2. Affetta sottilmente la cipolla e trasferiscila in una casseruola con l'olio; dopo qualche minuto aggiungi lo zenzero grattugiato e le spezie.

3. Lascia insaporire 5 minuti.

4. Aggiungi le lenticchie, l'alloro e copri con il brodo vegetale; lascia cuocere per circa 20-25 minuti.

5. Regola di sale e pepe e aggiungi anche il latte di cocco; lascia sobbollire ancora per 5-10 minuti.

6. Completa con il succo di lime.