DAHL DE LENTEJA ROJA

Aprende a preparar un **riquísimo dahl hindú de lentejas rojas** con esta sencilla receta. Se trata de un **guiso típico de la India** compuesto de lentejas, en este caso una lenteja coral. Una muy **buena fuente de proteínas** y, sobre todo, muy fácil de hacer. No seas tímido con las especias porque para esta receta queremos que la casa huela a India. ¡Toma nota!

INGREDIENTES PARA **4 PERSONAS**

- *200 g de lentejas rojas coral*
- *1 cebolla*
- *3 ajos*
- *Jengibre fresco*
- *1 pimiento rojo*
- *180 g de tomate natural triturado*
- *2 cucharaditas de curry*
- *1 cucharadita de cúrcuma*
- *1 cucharadita de comino*
- *1 cayena*
- *AOVE suave*
- *180 g de calabaza*
- *200 ml de leche de coco*
- *700 ml de caldo de verduras*

PREPARACIÓN

Calendar 2 cucharadas de aceite de oliva. Pochar los ajos, jengibre y la cebolla y añadir el pimiento rojo una vez esté pochada la cebolla. Añadir la calabaza cortada en dados y después incorporar el tomate natural triturado y las especias: un poco de guindilla o cayena, comino, cúrcuma y curry. Una vez se obtenga una textura melosa en el guiso, añadir las lentejas rojas.

Mezclar todo bien durante unos segundos y añadir el caldo de verduras. Dejar cocer unos 15-20 minutos y añadir la leche de coco en el último momento. Mezclar de nuevo.

ArmoLIPID PLUS

Para servir, colocar un poco de arroz basmati cocido en un plato junto con el dahl de lentejas rojas y un poco de cilantro por encima.

NOTAS Y CONSEJOS

- Rallar o picar el ajo y el jengibre para conseguir que el sabor sea mucho más intenso y evitar así encontrarse algún tipo de textura al degustarlos. Además, el ajo y el jengibre son dos alimentos ricos en propiedades antiinflamatorias que combinan a la perfección con esta receta.
- Añadir un poco de sal para que la cebolla se deshidrate y, con ello, se poche antes.
- El pimiento rojo dará un toque dulce al plato y combina muy bien con la calabaza.
- Tener en cuenta que una de las características de las lentejas rojas coral es que se cuecen muy rápido.

ARMO-2021-0069

ArmoLIPID PLUS