



Dhal de lentejas rojas

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]Hoy vamos rumbo al oriente con esta receta de dhal de lentejas rojas. La palabra dhal (que se puede también escribir dahl, dal o daal) significa «leguminosa» en hindi. Extendemos esta palabra a **platos que tienen como base las leguminosas**. La lenteja roja es más pequeña que la verde que solemos usar. Tiene sus orígenes en India y se vende ya pelada, lo que permite reducir considerablemente su tiempo de cocción. También la hace más fácil de digerir.[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3272? img_size=»full» onclick=»zoom»[/vc_column][[/vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta del dhal de lentejas rojas

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]6 pers[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 15 min[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 30 min[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][/vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1593972286822{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 500g de lentejas rojas crudas
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2-3 tomates grandes
- 2 cucharas de café de jengibre molido (o un pedazo pequeño de fresco)
- 1 cuchara de café de comino
- 3 cucharas de café de curry

- 1 cuchara de café de cilantro
- 1 cubo de caldo de verduras
- 400ml de nata de coco
- zumo de medio limón
- sal, pimienta

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, lavar las lentejas o colarlas. Guardar.
2. Luego, cortar la cebolla y los tomates en cubos, pelar y machacar los dientes de ajo.
3. En una olla, poner un poco de aceite de oliva y saltear la cebolla con el ajo. Dorar 5 min y añadir luego el tomate y todas las especias: jengibre, comino, curry, cilantro, sal y pimienta. Cocinar por 5 min más.
4. Después, agregar el cubo de caldo, 300 ml de agua y las lentejas. Esperar 5 min y añadir la nata de coco.
5. Cocinar por 25 min mezclando muy seguido (las lentejas tienden a pegarse en el fondo de la olla). No dudar en probar el punto de cocción de las lentejas. Tienen que quedar tiernas.
6. Finalmente, antes de servir, añadir el zumo de limón, mezclar y ajustar el sazón de ser necesario.
7. Servir con una mezcla de arroz salvaje o arroz basmati.

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Variantes para el dhal de lentejas rojas

- Suelo hacer esta receta con nata de almendras (en vez de la de coco) y queda muy rico!
- Si te gusta lo picante, le puedes añadir ají o salsa picante a la receta. ¡Qué delicioso!
- Me gusta también dejar cocinar el plato más tiempo. Las lentejas rojas se deshacen cuando se cocinan más tiempo, y se van haciendo puré. Es muy rico con arroz salvaje.

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1593974031399-d218700e80090665efd787d647c8937c-10? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][/vc_column][/vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. receta vegan
2. sin lactosa

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. receta vegan
2. sin lactosa

Fecha de creación

05/07/2020

Autor

admin

default watermark