Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Dal de Lentejas

Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las lentejas están llenas de proteínas, fibra y otros nutrientes vitales que hacen que sea un excelente complemento para cualquier comida. Se pueden servir como una sopa o por encima de arroz basmati integral, para una comida balanceada y nutritiva.

1 taza de lentejas marrones, verdes o rojas (200 g)
3 tazas de agua (700 ml)
¼ cucharadita de cúrcuma (0.5 g)
¼ cucharadita de canela (0.5 g)
¾ cucharadita de comino en polvo (1 g)
¾ cucharadita de cilantro en polvo (1 g)
¼ cucharadita de garam masala (0.5

g)
¼ cucharadita de
pimienta de cayena (opcional)
(0.5
g)
½ cucharadita de
sal, o al gusto
(3
g)
⅓ taza de
cebollas, ralladas con Cono #1
(55
g)
1 cucharadita de
jengibre fresco
(2
g)
1 cucharadita de
miel
(7
g)
2 cucharadas de
zumo de limón
(30
ml)
¼ taza de
cilantro o perejil picado, para decorar
(15
g)

Preparación :

1. Pon las lentejas y el agua en una cacerola y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y añade la cúrcuma, la canela, el comino, el cilantro, el garam masala, la pimienta y la sal. Remueve para combinar y tapa. Cocina durante aproximadamente 45 minutos o hasta que esté hecho.
2. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas y el jengibre. Cocina hasta que las cebollas estén tiernas.
3. Cuando las lentejas estén hechas, añade la miel y el zumo de limón, mezcla bien para disolver la miel. Añade la mezcla de cebolla salteada. Sazona al gusto.
4. Espolvorea con el cilantro o el perejil y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 187
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 302mg
Carbohidratos: 33g
Fibra Dietética: 15g
Azúcar: 3g
Proteína: 13g