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

Dal de Lentejas Rojas

Sirve:

5 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 Qt./.9 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Raj y Kewal Singh
Consultores Saladmaster
Agregar un Comentario

1 taza de lentejas rojas (256 g)
2 tazas de agua (480 ml)
1 cebolla mediana, cortada con Cono #4
jengibre fresco, al gusto, rallado con Cono #1
1 diente de ajo, rallado con Cono #1
4 onzas de chilis verdes (113 g)
½ cucharadita de sal (3 g)
garam masala, al gusto
cúrcuma en polvo, al gusto

Preparación :

1. En la olla 3 Qt./2.8 L, añade las lentejas y el agua; tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y continua cocinando unos 45 minutos.
2. Mientras tanto, precalienta la olla 1 Qt./.9 L a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas y cocina hasta que se doren.
3. Añade el ajo, el jengibre y los chilis. Saltea la mezcla hasta que se dore.
4. Añade la sal, el garam masala y la cúrcuma. Añade la mezcla a las lentejas y remueve para mezclar.
5. Al momento de servir, decora con cilantro, si lo deseas.

Calorías: 158
Grasa: 1g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 241mg
Carbohidrato: 28g
Fibra: 13g
Azúcar: 3g
Proteína: 11g