



Arvinda's

Des mélanges créatifs et inspirés pour la cuisine indienne

Dal Masoor - Curry aux lentilles rouges

Le plat réconfortant par excellence! À servir avec des pains plats tels que les chappatis, ou avec un riz blanc.

Ingrédients:

- 1 tasse de lentilles rouges
- 2 tasses d'eau
- ½ c. à thé sel marin ou sel au goût
- 1 c. à soupe ghee ou le beurre
- ½ oignon, haché finement
- 2 c. à thé **Masala de Cari Arvinda's**
- 1 c. à soupe coriandre, hachée finement pour garnir
- ½ c. à thé **Garam Masala Arvinda's** pour garnir

Mode de préparation:

Laver les lentilles en changeant l'eau à plusieurs reprises. Faire tremper dans l'eau tiède pendant 15-20 minutes.

Dans une casserole, ajouter les lentilles avec l'eau et le sel. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 15-20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.

Dans une autre casserole, chauffer le ghee ou le beurre à feu moyen, ajouter les oignons et les faire frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le **Masala de Cari Arvinda's**. Ajouter les lentilles cuites. Couvrir et laisser mijoter 6-8 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles aient épaissi. Ajouter du sel au goût si nécessaire.

Mettre dans un plat de service et garnir avec le **Garam Masala Arvinda's** et la coriandre. Servir avec du riz basmati et des pains plats indiens pour un repas sain et équilibré.

Pour 4 personnes.