



Arvinda's

MELANGES D'ÉPICES INDIENNES CREEES
INGENIEUSEMENT



Dal Masoor - Curry aux lentilles rouges

C'est la nourriture de confort à son meilleur! Il s'agit d'un curry de lentilles mieux servis avec un pain plat indien, tels que chappati, pour faire trempette.

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.	Arvinda Masala de Cari
1 c. à soupe.	coriandre, haché finement pour garnir
½ c. à thé.	Arvinda Garam Masala , pour garnir

Mode de préparation:

Laver les lentilles à plusieurs changements de l'eau, ou jusqu'à ce qu'elle soit claire. Faire tremper dans l'eau chaude pendant 15-20 minutes.

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

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

Retirer dans un plat et décorer avec Arvinda Garam Masala et la coriandre. Servir avec du riz basmati et du pain plat indien à faire un repas sain et équilibré.

Pour 4 personnes.