

'Dahl' hindu (sopa de lentilha indiana) (textura modificada)



Ingredientes (para 2 porções)

120 g de lentilhas vermelhas (ou marrom)

1 cebola

1 tomate pequeno

1 dente de alho

Um pedaço de raiz de gengibre
de um dedo de espessura

1 colher (café) de cúrcuma

1 colher (café) de cominho

1 folha de louro

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Colocar as lentilhas em um coador e lavá-las com água fria até que a água que sai do coador esteja transparente.
 2. Descascar e picar o alho e a cebola.
 3. Ralar o tomate e o gengibre.
 4. Em uma frigideira com o azeite, refogar a cebola, o alho e o gengibre durante uns 15-20 minutos em fogo baixo .
 5. Adicionar o tomate e uma folha de louro à frigideira. Mexer e deixar cozinhar até que o tomate esteja cozido.
 6. Acrescentar a cúrcuma e o cominho. Mexer e deixar cozinhar durante alguns segundos. Apagar o fogo e reservar.
 7. Cozinhar as lentilhas em 350-400 mL de água durante 15-20 minutos. Quando estiverem cozidas, adicionar o refogado anterior.
 8. Deixar cozinhar mais alguns minutos até que engrosse e apagar o fogo.
 9. Retirar a folha de louro.
 10. Colocar a preparação em um recipiente e bater com mixer ou liquidificador.
- Servir com uma pitada de especiarias moídas por cima.

Recomendações

Em caso de disfagia, coar para obter uma preparação mais fina e misturar as especiarias moídas para que se integrem bem ao prato.re.