

'Dahl' hindu (sopa de lentilha indiana)



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

Sal (restringir em caso de hipertensão
ou retenção de líquidos)

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. Servir.

Recomendações

Também é possível bater e fazer um purê. As lentilhas podem ser cozidas com mais água ou menos, dependendo da consistência desejada. Por fim, pode-se adicionar um pouco de suco de limão, mexendo sempre.