



# Dahl hindú (textura modificada)

## Ingredientes (para 2 raciones)

- 120 g de lentejas rojas (o pardinas)
- 1 cebolla
- 1 tomate pequeño
- 1 diente de ajo
- Un trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 hoja de laurel
- 2 c/s de aceite de oliva virgen

## Elaboración

1. Colocar las lentejas en un colador y lavarlas con agua fría hasta que el agua que salga del colador sea transparente.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
3. Rallar el tomate y el jengibre.
4. En una sartén con el aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre durante unos 15-20 minutos a fuego suave.
5. Añadir el tomate y una hoja de laurel a la sartén. Remover y dejar cocer hasta que el tomate se haya confitado.
6. Añadir la cúrcuma y el comino. Remover y dejar cocer durante unos segundos. Apagar el fuego y reservar.
7. Hervir las lentejas en 350-400 g de agua durante 15-20 minutos. Cuando estén cocidas, añadir el sofrito anterior.
8. Dejar cocer unos minutos más hasta que espese y apagar el fuego.
9. Sacar la hoja de laurel.
10. Poner la elaboración en un recipiente y triturarlo todo.
11. Servir con una pizca de especias molidas por encima.

## Recomendaciones

En caso de disfagia, colar para obtener un resultado más fino y mezclar las especias molidas para que se integren bien en el plato.