



15 min



30-35 min



4 x

DAHL

con lenticchie rosse

Il dahl è un piatto della cucina indiana e pakistana che si basa principalmente su **legumi** come ceci, lenticchie o fagioli. Poichè i legumi cuociono a lungo in una specie di porridge a base di **spezie aromatiche** come cumino, curcuma e coriandolo, acquisiscono un sapore molto intenso. Tostando inizialmente le spezie, gli aromi si accentuano e conferiscono al piatto di lenticchie un complesso ed esotico sapore.

Produtt*

L'organizzazione del commercio equo e solidale **Green Net** è particolarmente impegnata nell'agricoltura sostenibile in **Thailandia**. Green Net ha dato un contributo significativo alla creazione di un'**organizzazione locale di certificazione biologica**. La Organic Agriculture Certification Thailand supporta i*le produtt* sia finanziariamente che con il know-how necessario nella conversione pluriennale all'agricoltura biologica nella coltivazione del riso e della noce di cocco. I maggiori vantaggi di un ente locale di certificazione biologica sono l'esperienza pratica acquisita in loco, il personale specializzato competente in situ e il risparmio sui costi.



Ingredienti

300 g	lenticchie rosse*
300 ml	latte di cocco*
250 ml	passata di pomodoro*
750 ml	brodo vegetale
2	cipolle tritate finemente
4-5	spicchi d'aglio tritati finemente
	Olio di cocco* o olio d'oliva*

Per il mix di spezie:

2 CC	zenzero fresco tritato finemente
1 CC	curcuma* in polvere
1 CC	coriandolo* in polvere
1 CC	cumino* macinato
1 CC	paprica rossa in polvere*
1 CC	garam masala* o altro curry in polvere*
	sale* e pepe*

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Riscaldare l'olio in una casseruola e soffriggere le cipolle fino a quando non diventano dorate. Aggiungere l'aglio e lo zenzero e rosolare per altri 2 minuti. Poi aggiungere le spezie e far rosolare brevemente.
2. Sciacquare le lenticchie con acqua fredda e unirle agli altri ingredienti nella pentola. A questo punto versare il brodo vegetale e cuocere a fuoco lento con coperchio.
3. Dopo circa 10 minuti aggiungere il latte di cocco e la passata di pomodoro. Cuocere a fuoco lento per altri 5 - 10 minuti fino a quando le lenticchie non saranno cotte. Se necessario, aggiungere altro brodo vegetale o latte di cocco per ottenere la consistenza desiderata.
4. Aggiustare di sale e pepe.

Suggerimenti

Decorare il dahl con coriandolo fresco e yogurt e servire in abbinamento a **riso*** o piadine.