

Dal Marroquí Rostizado

con Lentejas y Crema

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Marruecos

🏷️ Receta Aclamada ★

Una fusión de especias autóctonas de Marruecos. Cocinamos las lentejas con Ras el Hanout y servimos el dal cubierto con garbanzos de Zumaque crujientes, dándole un toque fresco y nutritivo de tomates y menta.

Contiene: Frutos Secos (no contiene maní)

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



ras el hanout
2 cda



zumaque
1 cdita



lata de garbanzo
1 un



pasas de uva
30 gr



caldo
10 gr



menta
10 gr



crema
50 gr



tomate cherry
150 gr



ajo
2 un



lenteja roja
100 gr



cebolla
1 un



limón
1 un

Nutrición por porción: Calorías 618 kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 67 g, Proteínas 26 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre de manzana

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén

Comé más plantas. 🌱

Dal Marroquí Rostizado

con Lentejas y Crema

1



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2



2 – COCINÁ LA CEBOLLA

- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio.
- Una vez caliente, agregá la **cebolla en rodajas** con una pizca de sal y cociná por 5-7 min o hasta que se ablande.

3



3 – PREPARÁ EL CALDO DE CREMA

- Mientras las **cebollas** se ablandan, herví agua en una pava u olla chica para usar en el siguiente punto.
- En un jarrito o vaso medidor combiná la **crema**, el **caldo** y 750 (1,4 ml) de agua hirviendo: este es tu **caldo de crema**.
- Agregá las **pasas de uva** a un bowl pequeño, cubrilas con un poco de agua hirviendo y dajelas a un lado.

4



4 – SALTEÁ LA CEBOLLA

- Una vez que la cebolla se haya ablandado, agregá el **ajo picado** y el **ras el hanout** y cociná por 1-2 min o hasta que esté fragante.
- Enjuagá las **lentejas** y agregalas a la sartén con el **caldo de crema**.
- Reducí el fuego a medio-bajo y cociná durante 25-30 min o hasta que las lentejas estén cocidas y la salsa se haya espesado: este es tu **Dal Marroquí de Lentejas**.

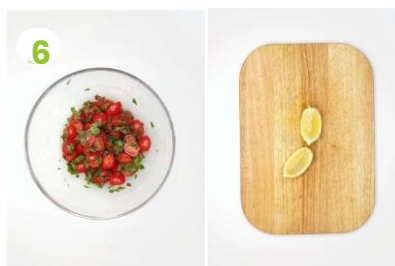
5



5 – ROSTIZÁ LOS GARBANZOS

- Mientras espesa el dal, escurrí y enjuagá los **garbanzos**.
- Agregá los **garbanzos** a una bandeja de horno con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal.
- Espolvoreá el **zumaque** sobre los garbanzos y mezclá bien todo.
- Colocá la bandeja en el horno durante 15-20 min o hasta que estén dorados y crocantes: estos son tus **garbanzos asados**.

6



6 – PREPARÁ LA SALSA DE TOMATE AGRIDULCE, ¡Y A COMER!

- Mientras tanto, cortá los **tomates cherry** por la mitad.
- Pelá las **hojas de menta** y picalas finamente descartando los tallos.
- Ecurrí las **pasas de uva** y cortalas en pedazos grandes.
- Combiná los **tomates picados**, la **menta** y las **pasas** con el jugo de 1/2 (1) **limón**, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal: esta es tu **salsa de tomate agridulce**.
- Cortá el **limón** restante en gajos.
- Serví el **dal marroquí de lentejas** en platos hondos, cubrí con **garbanzos asados** y **salsa de tomate agridulce**. Decorá con una rodaja de **limón**, ¡y a comer!

