Sri Lankan Dal de Coco

con Pickles de Berenjena

Preparamos un Dal cremoso a base de crema de coco, servimos por encima unos pickles exquisitos de berenjenas picantes, y acompañamos con arroz. Una comida reconfortante, deliciosa y muy muy nutritiva.

Contiene: Ingredientes Picantes (pimiento)

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

Ingredientes en la caja

1 cebolla grande o 2 medianas 1 un	caldo 1 cda	arroz basmati 130 gr	curry en polvo 1 cda	jengibre 15 gr	cúrcuma 1 cdita	mostaza negra 4 gr
crema de coco 60 gr	cilantro 20 gr	berenjena 1 un	lentejas turcas 100 gr	pimiento picante 1 un	diente de ajo 3 un	

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 17 g, Carbohidratos 80 g, Proteínas 25 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 de oliva extra virgen
- ✔ Pimienta
- ✔ Azúcar y Vinagre

Utensilios

- ✔ Sartén
- ✔ Olla
- ✔ Bowl

Comé más plantas.

Sri Lankan Dal de Coco

con Pickles de Berenjena

1 – COCINÁ EL ARROZ

• Lavá los **productos frescos**. Leé la receta antes de comenzar.

• Herví una olla o pava con 600 ml (1 litro) de agua para usar en el paso 2.

• Agregá el **arroz basmati** y 300 (600) ml de agua fría en una olla con tapa y lleva a ebullición a fuego alto. Una vez hirviendo, reducí el fuego a muy bajo y cociná tapado durante 10-12 min o hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté cocido. Una vez cocido, retirá del fuego y mantené tapado hasta servir.

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 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Mientras se cocina el arroz, pelá y picá **la mitad de la cebolla** y 1 (2) **diente de ajo**.

• Combiná el **caldo de verduras** y la **crema de coco** en 600 ml (1 litro) de agua hirviendo (la que pusiste a hervir en el paso 1): este es tu **caldo de coco**.

• Enjuagá las **lentejas coloradas** en un colador bajo el agua fría.

3 –COCINÁ LA BERENJENA

• Recortá y desechá el tallo verde de la **berenjena** y luego rebanala en tiras.

• Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente con una tapa a juego) con un chorrito muy generoso de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá las **tiras de berenjena** con una pizca de sal y cociná, tapado, durante 10-12 min, volteando ocasionalmente hasta que estén doradas y tiernas. TIP: ¡agregá aceite extra si se ve un poco seco, la berenjena chupa mucho aceite!

4 – COCINÁ TU DAL DE COCO

• Calentá una olla aparte con un chorrito de aceite vegetal a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla picada**, el **ajo picado** y el **curry en polvo** con la mitad de la **cúrcuma molida** (¡vas a usar el resto más tarde!) y cociná por 1 min.

• Agregá las **lentejas coloradas** enjuagadas y cociná 1 min más.

• Agregá el **caldo de coco**, herví a fuego alto y cociná durante 15-20 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas y comiencen a romperse: este es tu **dal de coco**.

5 – PREPARÁ EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA RESTANTE

• Mientras tanto, cortá el **pimiento picante** en tiras finitas (tené en cuenta que es picante, no te toques los ojos mientras lo cortás, y luego de manipularlo lavate las manos).

• Cortá la **cebolla restante** en rodajas.

6 – PREPARÁ EL LÍQUIDO PARA LOS PICKLES

• Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo restante** y el **jengibre**.

• Picá finamente el **cilantro**, incluidos los tallos.

• Combiná en un bowl chico el **ajo picado**, el **jengibre** y la mayor parte del **cilantro** (¡guardá un poco para decorar!), 1 (2) cucharada de vinagre de manzana o el que tengas, las **semillas de mostaza negra** y 1 (2) cucharada de azúcar: este es tu **líquido de encurtido**.

7 – TERMINÁ DE COCINAR LA BERENJENA ¡Y A COMER!

• Una vez que la **berenjena** esté dorada y tierna, transferila a un plato con servilletas de cocina para absorber el excedente de aceite y regresá la sartén a fuego medio.

• Agregá el **pimiento picante** (agregá según cuan picante quieras), la **cebolla en rodajas** y la **cúrcuma restante** y cociná durante 2-3 minutos. Agregá la **berenjena cocida** y el **líquido de encurtido** a la sartén y cociná durante 2-3 minutos o hasta que todo el líquido se haya evaporado: este es tu **pickles de berenjena**.

• Serví el **dal de coco** con el **arroz basmati** a un lado. Cubrí con el **encurtido de berenjena**, decorá con el **cilantro reservado** y sazoná con una pizca de pimienta negra ¡y a comer se ha dicho!.