

Dal Makhani

con Arroz al Comino

holaVeggie

🕒 35 minutos

📊 Media

🏷️ Muy Alta en Proteínas

🏷️ Sabores del Oriente

Dal makhani es oriundo de la región de Punjab, India. Para hacer nuestro toque, cubrimos el arroz con comino, lentejas y porotos cocidos a fuego lento en crema y especias deliciosas. ¡Su'ādī (delicioso)!

Contiene: Frutos secos

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

Ingredientes en la caja



1 lata de lentejas



40 gr de crema



5 g de perejil



15 g de jengibre de raíz fresca



1 cdita de cúrcuma



1 pimiento



1/2 cda de caldo garam masala



1 cebolla morada



2 cditas de semillas de comino



100 g de arroz basmati



240 gr de porotos negros



3 dientes de ajo



1 sobre de pasta de tomate (32g)

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla grande
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 690 kcal, Grasas 15 g, Carbohidratos 90 g, Proteínas 30 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.

Comé más plantas. 🌱

Dal Makhani

con Arroz al Comino



1 – EMPEZÁ A SALTEAR TU DAL

- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y picá finamente las **cebollas coloradas**.
- Calentá una sartén de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito generoso de aceite vegetal a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá la mitad de las **semillas de comino** y cociná por 1-2 minutos o hasta que comiencen a volverse fragantes (larguen su aroma).
- Agregá la **cebolla colorada picada** y la **cúrcuma molida** y cociná por 5-6 min o hasta que comience a ablandarse.

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 LOS AROMÁTICOS PARA TU DAL

- Mientras tanto, pelá y picá finamente (o rallá) el **jengibre**.
- Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.
- Rebaná un poco de **pimiento** (reservá para decorar), y picá finamente el resto. **TIP:** Tené en cuenta que es **muy picante**, usá tanto como picante te guste. No te toques los ojos mientras lo manipulás, y luego de manipularlo lavate bien las manos.
- Picá el **perejil**, incluídos los tallos.

3 – COCINÁ EL ARROZ

- En un olla aparte con tapa, agregá el **arroz basmati**, una pizca de sal, las **semillas de comino restantes** y 250 (500) ml de agua fría y llevá 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 mantenelo tapado hasta el momento de servir.

4 – AGREGÁ LOS AROMÁTICOS A TU DAL

- Herví 400 (800) ml de agua en una pava u olla chica. Una vez lista, agregale el **caldo en polvo de garam masala** y reservá.
- Una vez que las **cebollas** se hayan ablandado, agregá el **ajo picado**, el **jengibre** y el **pimiento picado** y cociná durante 3-4 minutos más o hasta que estén fragantes.

5 – AGREGÁ LAS LEGUMBRES A TU DAL

- Agregá la **pasta de tomate** a la sartén y cociná por 1-2 min.
- Agregá los **porotos** y las **lentejas** y cociná durante 2-3 min o hasta que comiencen a ablandarse, luego trituralos un poco. **TIP:** agregá un chorrito de agua si se ve un poco seco, ¡esto ayudará a espesar la salsa!

6 – AGREGÁ EL CALDO Y LA CREMA A TU DAL

- Agregá el **caldo de garam masala** a la sartén y llevá a ebullición.
- Cociná durante 6-8 minutos más o hasta que los **porotos** estén bien cocidos y la **salsa** se haya espesado. Sazoná generosamente con sal.
- Una vez espesa, agregá la **crema** y cociná durante 1 minuto más, o hasta que se derrita.
- Serví el **dal makhani** sobre el **arroz con comino**. Decorá con el **pimiento reservado** y **perejil picado**, ¡y a disfrutarrrrr!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

