

Dal Makhani

con Chutney de Tomate y Arroz Integral



🕒 45 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Kids friendly

En una ollita cocinamos el arroz integral, y en otra olla hacemos la magia: salteamos los aromáticos y cocinamos el dal a fuego lento con leche de coco y un toque de azúcar mascabo. A final de cocción agregamos el limón y servimos con chutney de tomate listo.

Contiene: Coco

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

Ingredientes en la caja



arroz integral

½
taza



semillas de comino

¼
cdita



chutney de tomate

3
cdas



azúcar mascabo

2
cditas



margarina vegetal

30
gr



jengibre fresco

30
gr



curry en polvo

1
cda



cebolla

1
un



dientes de ajo

3
un



leche de coco

150
gr



lentejas

½
taza



limón

1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite Vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla x 2

Nutrición por porción: Calorías 640 kcal, Grasas 28 g, Carbohidratos 83 g, Proteínas 15 g

Cocinando para
4

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 Chutney de Tomate y Arroz Integral



1 – COCINÁ EL ARROZ INTEGRAL

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Agregá el **arroz integral**, 1½ (3) tazas* de agua y una pizca de sal a una olla a fuego alto. Llevá a ebullición, tapá, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba el agua y el arroz esté tierno, 25 minutos aprox.

* La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



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 – SALTEÁ LOS AROMÁTICOS

- Pelá y cortá en cubitos la **cebolla**.
- Pelá y picá el **ajo** y el **jengibre**.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite vegetal en una olla a fuego medio. Agregá las **semillas de comino** y cociná hasta que estén fragantes, unos 30 segundos.
- Agregá la **cebolla**, el **ajo** y el **jengibre** y cociná, revolviendo con frecuencia, hasta que la **cebolla** se ablande, de 3 a 4 minutos.
- Agregá **curry en polvo** y cociná hasta que esté fragante, 1 minuto.



3 – COCINÁ EL DAL

- Agregá las **lentejas**, la **leche de coco**, el **azúcar mascabo** y 1 (2) taza* de agua a la olla con los **aromáticos**. Llevá a ebullición, cubrí, reducí el fuego a bajo y cociná a fuego lento hasta que las **lentejas** estén tiernas, de 22 a 25 minutos.

4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá a la mitad el **limón**.
- Cuando el **dal** termine de cocinarse, agregá solo 1 (2) **cucharada de jugo de limón**, la **margarina** y ½ (1) cucharadita de sal y revolvé.
- Serví el **dal makhani** en los platos y cubrí con **arroz** y **chutney de tomate**. ¡A comeeeeer!



Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

