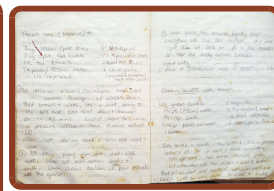
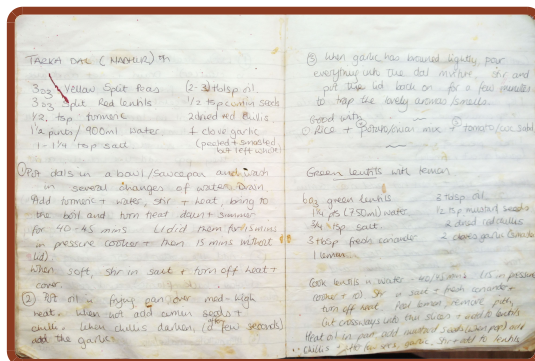


Tarka Dal (Madhur)



Documento originale

Preparazione: —	Cottura: —	Porzioni: —	Difficoltà: Media
-----------------	------------	-------------	-------------------

Ingredienti

Procedimento

Fagioli mung gialli	3 oz
spezzati	
Lenticchie rosse	3 oz
spezzate	
Curcuma	1/2 cucchiaino
Acqua	1 1/2 pinte / 900 mL
Sale	1 1/4 cucchiaino
Olio	2-3 cucchiai
Semi di cumino	1/2 cucchiaino
Peperoncini rossi secchi	2
Aglio (pelato e schiacciato ma lasciato intero)	1 spicchio

- Mettere i dal in una ciotola/casseroles e lavarli con diversi cambi d'acqua. Scolare.
 - Aggiungere la curcuma e l'acqua quindi mescolare sul fuoco e portare a ebollizione, poi abbassare la fiamma e sobbollire per 40-45 minuti. (io li ho fatti per 15 minuti in pentola a pressione + poi 15 minuti senza coperchio).
 - Quando sono morbidi, incorporare il sal, spegnere il fuoco e coprire.
 - Mettere l'olio in una padella a fuoco medio-alto. Quando è caldo aggiungere i semi di cumino e i peperoncini.
 - Quando i peperoncini si scuriscono (dopo pochi secondi) aggiungere l'aglio.
- Quando l'aglio si è leggermente dorato, versare il tutto nella miscela del dal,
 - mescolare e rimettere il coperchio per qualche minuto per intrappolare gli aromi/profumi deliziosi.

Note della nonna: Ottimo con: Riso e mix di patate e cipolle o insalata di pomodori e cetrioli.