



Sos Moong dal

🍴 6+ porcji ⌚ 35 minut

Składniki

- 20 g ząbków czosnku
- 2 świeże zielone papryczki chilli, pozbawione pestek
- 2 cm świeżego imbiru, pokrojonego w kostkę
- 50 ml oliwy z oliwek
- 1½ czubatej łyżeczki mielonej kolendry
- 1½ czubatej łyżeczki mielonego kminku
- ½ czubatej łyżeczki mielonego kopru
- ¼ czubatej łyżeczki mielonej kurkumy
- ½ czubatej łyżeczki garam masala
- 150 g fasoli mung bez skóry (dhal), namoczonej przez noc i odsączonej
- 200 g pomidorów, pokrojonych na ćwiartki
- 350 ml wody
- 100 g marchwi, pokrojonej w plastry (1 cm)
- 80 g cebuli, pokrojonej w plasterki
- 50 ml mleka kokosowego
- 2 łyżeczki soli

Przygotowanie


1 Zamocuj ostrze wielofunkcyjne w kielichu do gotowania.


2 Włóż ząbki czosnku, zieloną papryczkę chili i imbir.

3 Posiekaj.

4 Zamocuj mieszadło saute. Dodaj 50 ml oliwy z oliwek.


5 Smaż saute.

 Dodaj 1½ czubatej łyżki mielonej kolendry, 1½ czubatej łyżeczki mielonego kminku, ½ czubatej łyżeczki mielonego kopru, ¼ czubatej łyżeczki mielonej kurkumy i ½ czubatej łyżeczki garam masala.


 Smaż saute.

 Dodaj 150 g fasoli mung, 200 g pomidorów, 350 ml wody, 100 g marchwi i 80 g cebuli.

 Duś.

 Dodaj 50 ml mleka kokosowego i 2 czubate łyżeczki soli.

 Duś.

 Gotowe do podania. Smacznego!
