



Čočkový dhál s rýží (Šalvěj)

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Józsa (7. oddíl Šalvěj Benešov))

název	množství (na 1.0 porcí)	
Krájená rajčata v plechovce	53 gramy	
Kokosové mléko	50 gramy	
Červená čočka	25 gramy	
Rýže	7.5 gramy	
Zázvor	0.2 kusy	cm
Cibule [kus]	0.2 kusy	
Citróny	0.1 kusy	šťáva
Koriandr čerstvý		
Koření - kurkuma		
Bujón - zeleninový		
Česnek [stroužek]	0.4 stroužek	

návod k přípravě

- Ve větším hrnci rozpalte olej. Cibuli nakrájejte na kostičky a orestujte do sklovata. Česnek, zázvor zbavte slupky a nakrájejte na drobno. Stejně tak nakrájejte chilli papričky, koriandr, citrónovou travu a vše spolu s kořením přidejte do hrnce orestovat. Restujte na mírném plameni zhruba, dokud se vše společně nerozvoní.
- Červenou čočku dobře několikrát propláchněte a přidejte do hrnce a osolte. Přidejte plechovku krájených rajčat, zeleninový vývar, kokosové mléko a přiveďte k varu. Vařte do změknutí čočky.
- Dochuťte solí, pepřem a šťávou z citronu.

úkoly

recept nemá úkoly