



Čočkový dhál s rýží (Šalvěj)

Hlavní jídlo

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

název	množství (na 8 porcí)	
Krájená rajčata v plechovce	425	gramy
Kokosové mléko	400	gramy
Červená čočka	200	gramy
Rýže	60	gramy
Zázvor	2 kusy	cm
Cibule [kus]	2 kusy	
Citróny	1 kusy	šťáva
Koriandr čerstvý		
Koření - kurkuma		
Bujón - zeleninový		
Česnek [stroužek]	3	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 trávu 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.
- Dochutěte solí, pepřem a šťávou z citronu.

úkoly

recept nemá úkoly