

## RED LENTIL DAL



Κατηγορία: Σούπες

Δημιουργήθηκε στις  
2022-02-04

Εγκρίθηκε από Supercook CL  
Προτάθηκε από Kitchen  
Center Chile

Ο συνολικός χρόνος  
προετοιμασίας: 23:20 Λεπτά

Suitable for article:

- Supercook SC350
- Supercook SC400

### ΥΛΙΚΑ

|                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>170 Γραμμάρια</b>        | Κομμένο καρότο                   |
| <b>15 Γραμμάρια</b>         | Σπόροι κύμινου                   |
| <b>15 Γραμμάρια</b>         | Σπόροι μουστάρδας                |
| <b>3 Σκελίδα σκόρδου</b>    | σκόρδο                           |
| <b>10 Γραμμάρια</b>         | Φρέσκια τζιντζιβέρ               |
| <b>180 Γραμμάρια</b>        | Κρεμμύδι κομμένο σε τέταρτα      |
| <b>30 ml</b>                | ελαιόλαδο                        |
| <b>10 Γραμμάρια</b>         | Garam Masala                     |
| <b>15 Γραμμάρια</b>         | Κουρκούμι αλεσμένο               |
| <b>1/2 Κουταλάκι γλυκού</b> | Ξηρή τσίλι τριμμένη              |
| <b>350 ml</b>               | νερό                             |
| <b>400 ml</b>               | Γάλα καρύδας                     |
| <b>250 Γραμμάρια</b>        | Κόκκινες φακές κομμένες στη μέση |
| <b>350 Γραμμάρια</b>        | ripe tomatoes                    |
| <b>80 ml</b>                | Χυμός λεμονιού                   |
| <b>20 Γραμμάρια</b>         | Φύλλα κοριανδρου                 |
| <b>1 Πρέζα</b>              | Πιπέρι                           |
|                             | Αλάτι για γεύση                  |

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Για να δείτε την πλήρη συνταγή, παρακαλώ [συνδεθείτε στο](#).