



przepisy.pl

Chana dal – potrawka z grochu



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- groch łuskany żółty - 300 gramów
- pomidor - 3 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- imbir kłacz - 4 cm
- ząbek czosnku - 5 sztuk
- Przyprawa Garam Masala Knorr** - 0.5 opakowań
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- Kurkuma z Indii Knorr** - 1 łyżka
- strąk papryczki chili zielona - 1 sztuka
- suszone mango - 4 łyżki
- natka kolendry - 1 pęczek
- napój kokosowy - 400 mililitrów
- olej roślinny - 50 mililitrów
- sól - 1 szczypta

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Żółty groch dokładnie wypłucz i gotuj 20 minut w lekko osolonej wodzie. Następnie wypłucz pod bieżącą wodą.
2. Obierz cebulę i imbir, po czym wraz z chili umieść w kielichu miksera i dokładnie rozdrobnij. Pomidory pokrój w kostkę, a natkę kolendry posiekaj.
3. W garnku z szerokim dnem na rozgrzanym oleju podsmaż przyprawę Garam Masala Knorr, kmin rzymski oraz kurkumę. Dodaj do nich pastę z cebuli, czosnku, imbiru i chili. Całość smażyć chwilę, dodaj pokrojone pomidory, napój kokosowy oraz pulpę z mango (lub suszony owoc). Gotuj przez chwilę. Następnie wsyp na wpuł ugotowany groch. Gotuj 10–15 minut, aż sos zgęstnieje, a groch zacznie się rozpadać. Na koniec wszystko dopraw posiekaną natką kolendry.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl