



przepisy.pl

Indyjski Dal z szpinakiem, batatami i soczewicą



 55 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- Bataty - 400 gramów
- czerwona soczewica - 250 gramów
- Bulion na włoszczyźnie Knorr** - 1 sztuka
- woda - 600 mililitrów
- olej sezamowy - 1 łyżka
- czerwona cebula - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- kłącze świeżego imbiru - 2 cm
- czerwona papryczka chili - 1 sztuka
- Kurkuma z Indii Knorr** - 1 łyżka
- Kmin rzymski z Indii mielony Knorr** - 1 łyżka
- młody szpinak - 100 gramów
- kolendra - 1 pęczek
- bazylia - 1 pęczek

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

Sposób przygotowania:

1. Przygotuj warzywa. Cebulę, czosnek oraz chili posiekaj. Imbir obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Bataty obierz i pokrój w mniejsze, nieregularne kawałki. Szpinak umyj i osusz.
2. W dużym garnku rozgrzej olej i smaż najpierw cebulę. Następnie dodaj czosnek, imbir i chili i smaż ok 5 minut.
3. Teraz wsyp przyprawy Knorr i smaż jeszcze 1 minutę.
4. Dodaj ziemniaki, soczewicę i smaż kolejne 5 minut.
5. Następnie wlej ciepłą wodę i dodaj kostkę Knorr. Całość gotuj ok 15-20 minut. Na końcu wsyp szpinak, wymieszaj i podawaj z listkami świeżych ziół.

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