



Dal de Lentilhas



6 pessoas



Preparo: 15 minutos | **Cozimento:** 30 minutos | **Total:** 45 minutos

Categoria: Almoço

IngREdIENTES

- 1 cebola grande, picada
- 4 dentes de alho grandes, picados
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco, ralado
- 1 colher de chá de chili em flocos (ou a pimenta de sua preferência)
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 2 colheres de chá cheias de cúrcuma
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 2 colheres de chá de sal (mas regule de acordo com o seu gosto)
- 400g de lentilhas vermelhas
- 3 tomates grandes, picados
- 1 1/4 de xícara de leite de coco
- 840ml de água

MODO DE PREPARO:

- 1. Adicione 1 colher de azeite em uma panela grande e leve para o fogo médio. Quando a panela estiver quente, adicione a cebola picada e deixe fritar por cerca de 5-10 minutos, até ficar translúcida. Mexa frequentemente.**
- 2. Adicione o alho picado e o gengibre na panela e cozinhe por cerca de 1 minuto.**
- 3. Adicione o chili e os temperos e cozinhe por 1-2 minutos. Adicione as lentilhas e deixe elas fritarem levemente por alguns minutos, mexendo sempre.**
- 4. Adicione os tomates picados, água e o leite de coco. Mexa bem e deixe ferver.**
- 5. Abaix o fogo para médio-baixo, e deixe continuar cozinhando por cerca de 25-30 minutos, mexendo a cada 5 minutos (mais ou menos), até a lentilha começar a dissolver e o caldo ficar grosso e cremoso.**