

Indická čočka se špenátem

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Jiří Jílek



Suroviny

200 g čočka

600 voda

1 klž Kurkuma

1 klž sůl

250 g Listový špenát drobně nakrájený

3 klž máslo

30 g zázvor drobně nasekaný

1 malá cibule

2 stroužky česneku

150 ml Joghurt

1 lžíce citronové šťávy

1 lž Garam Masala (ind.koření směs) nebo 30g feferonková pasty

Postup

Postup:

Čočku spolu s kurkumou a solí namočíme na 1 hod.pak vaříme.Přidáme špenát a vaříme do doby kdy se tekutina odpaří a čočka změkne.Cibuli (část)spolu s čerstvým zázvorem mixujeme do kašoviny.

Zbylo pokrájenou cibuli a česnek restujeme na másle do zlatova. Přidáme do poloviny čočky se šp.do ,přisolíme přidáme Garam Masalu nebo fefe.pastu,citronovou šťávu , joghurt a rozmixujeme na kaši a přidáme do zbylé čočky,krátce provaříme horké jídlo podáváme jako hlavní chod..