

Dahl de coliflor y lentejas



VOLTZ
MARAÎCHAGE

FREEDOM



Ingredientes

(receta para 4 personas)

- ½ coliflor FREEDOM FI (en brotes)
- 3 zanahorias
- 1 cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla pequeña
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de curry
- 1 cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de comino molido
- 50 cl de caldo vegetal
- 20 cl de leche de coco
- 200 g de lentejas marrones
- 400 g de tomates triturados, pelados
- Unas hojas de cilantro
- Sal y pimienta

Pasos

- Picar la cebolla y los dientes de ajo. Dorarlos en una sartén con aceite y borde alto. Añadir el chile picado, las especias: jengibre molido, comino, curry.
- Cortar los tomates en cuartos pequeños y añadirlos a la sartén. Cuando empiecen a cocerse, añadir las lentejas, los brotes de coliflor, la leche de coco.
- Cortar las zanahorias y añadir las a la sartén. Cubrir con suficiente caldo de verduras.
- Lavar y picar las hojas de cilantro y añadir las al dahl.
- Dejar cocer de 20 a 25 minutos (las zanahorias y los brotes de coliflor deben estar cocidos pero un poco crujientes).