

Dane aktualne na dzień: 03-05-2024 00:33

Link do produktu: <https://www.deesis.com.pl/ktc-chana-dal-2kg-p-6731.html>



Ktc Chana Dal 2kg.

Cena

26.90 zł

Opis produktu

Chana Dal jest ważnym składnikiem kuchni indyjskiej, ma swój własny, naturalny smak może być podawana jako niezależne, samodzielne danie jak również daje się mieszać z innymi warzywami. Jest bogatym źródłem białka łatwo przyswajalnego.

krótki przepis na pyszne danie:

300 gram Chana Dal namoczyć przez całą noc. Rano ugotować na wolnym ogniu, do momentu aż ciecierzka będzie miękka. Ciecierzycę zmiksować.
Pokroić jedną małą cebulkę drobno.

podsmżyć na 2 łyżkach oleju, aż cebula się zeszkli, dodać 1 duży pokrojony pomidor, i zmiksować, doprawić roztartym czosnkiem, i imbirem, łyżeczką kolendry mielonej, 1 łyżeczką kminku rzymskiego. 1 łyżeczką curry łagodnego- które można zastąpić garam masalą.
mieszać aby wszystkie składniki smaki połączyły się. Na koniec dodać zmiksowany chana Dal. Dokładnie wymieszać do smaku dosolić.

można przybrać świeżą kolendrę lub szczypiorek
podawać z ryżem, lub samodzielnie jako zupa krem.