
Dane aktualne na dzień: 02-05-2024 04:07

Link do produktu: <https://www.deesis.com.pl/trs-chana-dal-1-kg-p-4325.html>



TRS Chana Dal 1 kg

Cena

14.50 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.

podsmażyc na 2 łyżkach oleju, az cebula się zeszkli, dodać 1 duży pokrojony pomidor, i zmiksować, doprawić roztartym czosnkiem, i imbirem, łyżeczka kolendry mielonej, 1 łyżeczka kminku rzymskiego. 1 łyżeczka curry łagodne- 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 kolendrą lub zczypiorkiem
podawac z ryżem, lub samodzielnie jako zupa krem.