
Dane aktualne na dzień: 02-05-2024 12:54

Link do produktu: <https://www.deesis.com.pl/trs-chana-dal-500g-p-6679.html>



TRS Chana Dal 500g.

Cena

9.00 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 rozartym 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 kolendrę lub zczypiorkiem
podawać z ryżem, lub samodzielnie jako zupa krem.