

Dhal z červené čočky s kokosovým mlékem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nakrájíme cuketu, cibuli, chilli papričku a koriandr. Oloupeme a najemno nasekáme zázvor a česnek. Nakrájenou cibulku zpěníme v (arašídovém) oleji a přidáme kari a kurkumový prášek. Následně přidáme k cibulkám chilli papričky, sůl a kokosové mléko. Přidáme nevařenou čočku a vodu a přivedeme k varu. Přidáme cuketu a znovu přivedeme k varu.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Cuketa** - 220 g
- **Česnek** - 5 g
- **Zázvor čerstvý** - 20 g
- **Paprika červená chilli** - 10 g
- **Koriandr čerstvý** - 2 g
- **Pitná voda nesycená** - 150 g
- **Kurkuma mletá 30 g** - 7 g
- **Kari 25 g** - 7 g
- **Řepkový olej 250 ml** - 25 g
- **SHAN SHI-Kokosové mléko 400 ml** - 200 g
- **Lagris čočka červená loupaná celá 500 g** - 150 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

