

# ZUPPA DI LENTICCHIE CON COCCO DALL'INDIA



La morbidezza dei legumi con quel tocco dolce e piccante. In India le zuppe di lenticchie si chiamano dahl e ve ne sono moltissime, sono insaporite con curry verde e cocco.

## Ingredienti per 4 persone

- 125 grammi di lenticchie scure indiane,
- una cipolla,
- un cucchiaino di olio extravergine d'oliva / or ghee
- una patata,
- un paio di pomodori
- mezzo cavolo verza,
- spezie varie (cumino, curcuma, peperoncino, coriandolo),
- zenzero fresco,
- un paio di cucchiaini di cocco disidratato,
- sale.

## PREPARAZIONE:

- 1.) lessare le lenticchie al dente, quindi scolarle
- 2.) mettere a parte sul fuoco l'olio con la cipolla tritata, lo zenzero fresco tritato, la patata e i pomodori tagliati a cubetti.
- 3.) aggiungere 2 cucchiaini di coriandolo macinato, uno di cumino, mezzo di curcuma, peperoncino a piacere e un paio di cucchiaini abbondanti di cocco disidratato.
- 4.) Dopo aver fatto saltare il tutto per circa 8/10 minuti, aggiungervi le lenticchie precedentemente lessate, mezzo litro o poco più di acqua, il cavolo a tocchetti e regolate di sale.
- 5.) La zuppa di lenticchie sarà pronta quando le lenticchie inizieranno a sfaldarsi.
- 6.) Condire con coriandolo fresco a piacere o poco latte di cocco per decorare.

## SUGGERIMENTI INGREDIENTI:



2148 ITS  
Lenticchie spezzate Masoor Dal  
1 kg



0315 HEERA  
Burro chiarificato  
500 gr



2169 ITS  
Cumino intero  
100 gr



1549 ITS COLOMBO  
Peperoncino non tostato in polvere  
100 gr



0645 ITS  
Coriandolo intero  
100 gr



2266 ITS COLOMBO  
Cocco essiccato  
250 gr