The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Dahl de llenties antiinflamatori

30min · 3 racions · 350 kcal

Ingredients

- **2**-3 grans d'all
- **1 cullerada** de cafè de pebre negre en gra
- **1 cullerada** de cafè de cúrcuma
- **1 cullerada** de cafè de comí
- **1** ceba
- **2**-3 cebes tendres (opcional)
- **1** pebrot verd
- **200g** de carbassa
- **500ml** d'aigua o brou de verdures
- **2**-3 cullerades de cafè de curry en pols
- **1** llauna de llet de coco
- Sal
- Arròs integral
- Coriandre fresc

Elaboració

1. Comencem saltejant l'all amb el pebre, la cúrcuma i el comí amb oli d'oliva durant 2-3 min, a foc mig. Això ajudarà que l'oli vagi absorbint els compostos aromàtics de les espècies, i s'activin els seus compostos antioxidants.
2. Afegeix la ceba tallada i cuina-la fins que quedi translúcida (uns 5 min)
3. Incorpora el pebrot i la carbassa i salteja uns 5 min més a foc mig
4. Afegeix les llenties, l'aigua o el brou i sal
5. Porta-ho a ebullició i a continuació baixa el foc i cuina-ho tapat uns 20-25 min
6. Per donar més cremositat al plat, retira les verdures amb unes pinces i tritura-les juntament amb el curry, la llet de coco i sal
7. Incorpora-ho a l'olla amb les llenties, remena i cuina-ho uns 5 min més
8. Serveix amb arròs

PER RACIÓ **15 g** Proteïnes **15 g** Greixos **36 g** Hidrats **8 g** Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork