



'DAL' DE LENTEJAS CON COCO Y BRÓCOLI

La palabra dal es un término sánscrito del sur de Asia, que se utiliza tanto para llamar a las legumbres partidas sin piel como a los platos hechos con estas legumbres. En este caso, se trata de un guiso de lentejas a base de verduras, especias y leche de coco (sabores típicos de Asia).

 15 minutos

 40 minutos

 2 raciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de lenteja, seca, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1.5 dientes de ajo (6 g)
- 150 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 150 gramos de brócoli, crudo
- 1 cucharada de postre de jengibre (2 g)
- 500 gramos de caldo vegetal
- 100 gramos de leche de coco
- 1/2 vaso de limón/lima, zumo, fresco (88 g)
- Sal al gusto
- 1/4 cucharada de postre de cardamomo, en polvo
- 1/4 cucharada de postre de canela, en polvo (1 g)
- 1 Puñado de cilantro fresco (5 g)
- 1 cucharada de postre de guindilla/chile, picante (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla con una pizca de sal unos 10 minutos. Cuando esté transparente y empiece a dorarse, añadir el ajo y el jengibre picado, y sofreír 3-4 minutos más, removiendo de vez en cuando.
- 2º Incorporar el cardamomo y la canela y sofreír uno o dos minutos, removiendo constantemente para que no se quemen (baja un poco el fuego si lo consideras conveniente).
- 3º Añadir el tomate triturado y sofreír hasta que se haya reducido casi a la mitad (10 minutos aproximadamente).
- 4º Incorporar las lentejas, el brócoli y el caldo de verduras y llevar a ebullición. Después cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las lentejas tengan un aspecto cremoso (añadir un poco de agua o caldo si se observa que las lentejas absorben demasiado líquido).
- 5º Incorporar la mitad de la leche de coco y el jugo de lima/limón, mezclar bien y dejar reposar unos minutos. Probar y ajustar la sazón si fuese necesario.
- 6º Mientras se terminan de cocinar las lentejas, picar la parte verde de una cebolleta, un poco de cilantro y de chile rojo.
- 7º Servir el dal en cada plato repartiendo la crema de coco que ha sobrado y decorando con cebolleta, cilantro y chile rojo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (640 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	666 kcal	33 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	104 %
H. CARBONO	11 g	71 g	27 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	2 g	13 g	63 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	181 mg	1158 mg	48 %