Dhal di lenticchie semplice,cucina vegetariana indiana

In una dieta molto povera di proteine animali le lenticchie rappresentano, nella cucina indiana, uno dei principali sostituti vegetali di questa componente fondamentale dell'alimentazione.

Quella presentata qui è forse la versione più semplice (nonché semplificata) di un piatto presente in moltissime varianti… di colore, di consistenza e di sapore.

Si va dalla purea fino a delle zuppe.

E i nomi variano a seconda della qualità delle lenticchie (ce ne sono a decine), della speziatura e della cottura.

Questa che propongo è una versione decisamente semplificata e adatta sia come contorno che come piatto a sé stante, accompagnato eventualmente dal riso o altro.

Come sempre prometto di pubblicare al più presto la completa sequenza fotografica della preparazione:

stavolta proprio non ce l'ho fatta a cucinare e fotografare nello stesso tempo!

Ingredienti:

prima parte		
lenticchie	g.	100
acqua	ml.	500
sale		QB.
curcuma	ct.	1
peperoncino	pz.	1
seconda parte		
olio EVO	CT.	1
cipolla media	pz.	1
cumino (v. nota)	ct.	1
sale		QB.

Preparazione:

Versare le lenticchie in una pentola insieme all'acqua fredda.

Accendere il fuoco e portare a ebollizione.

Se necessario, alla bollitura, schiumare la superficie.

Aggiungere il sale, la curcuma e, a seconda del gusto, il peperoncino spezzettato.

Proseguire la cottura lasciando appena sobbollire a pentola aperta per una quindicina di minuti:

il liquido deve evaporare senza però asciugare del tutto le lenticchie.

A parte versare l'olio in una padella e farvi saltare a fuoco vivo la cipolla a fettine insieme al cumino.

Salare e far colorare bene la cipolla facendo però attenzione a non lasciarla assolutamente bruciare.

Aggiungere la cipolla alle lenticchie e servire come contorno a un'altra portata o semplicemente con un riso pilaf o del baifan.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

Cumino: cumino (Cuminum cyminum) da non confondere col cumino dei prati (Carum carvi).

La grafia di *Dhal* varia da testo a testo: *Dal* oppure *Dahl* o ancora *Daal.*