# 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.

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) | bt. | 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 (Kümmel - Carum carvi).