

## Dal z czerwonej soczewicy – zupa indyjska

- ½ szklanki czerwonej soczewicy
- 1 drobno starta marchewka
- 3 świeże soczyste pomidory
- łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- łyżeczka mielonego imbiru
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól do smaku
- 750 ml wody
- ok. 200 g jogurtu naturalnego



Soczewicę gotujemy w wodzie, aż stanie się zupełnie miękka. Na rozgrzaną oliwę wrzucamy wyciśnięty ząbek czosnku, kmin oraz imbir. Na małym ogniu prażymy przez minutę przyprawy ciągle mieszając. Następnie dodajemy startą marchewkę oraz pokrojone w kostkę pomidory, które dusimy 3-5 minut. Zawartość patelni dodajemy do ugotowanej soczewicy i jeszcze chwilę gotujemy. Całość mieszamy, solimy do smaku i na koniec dodajemy jogurt. Można podać z kaszą jęczmienną ugotowaną oddzielnie, bądź w zupie. Doskonale również z ryżem Basmati. Dzieciom na pewno zasmakuje. Składniki można przemnożyć przez 2, wówczas starczy dla całej rodziny :)