



Sopa Dal

(Guisantes partidos,
lentejas)



porciones: 4 ⌚ 40 minutos

INGREDIENTES

- 6 oz de guisantes partidos amarillos o lentejas
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharaditas de jengibre fresco y rallado
- 1 cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel
- 3.5 tazas de agua
- jugo de 1/2 limón
- sal y pimienta perejil picado para terminar

INSTRUCCIONES

1. Cubre los guisantes partidos con agua y déjalos reposar durante 2-4 horas.
2. Calienta el aceite en una olla grande durante 15 minutos, luego añade el ajo, la cúrcuma, el jengibre, la cayena y la hoja de laurel. Sofríe durante 5 minutos.
3. Agrega los guisantes partidos o las lentejas y el agua.
4. Llévelo a ebullición y luego cubre con una tapa y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
5. Retira la hoja de laurel y licua la sopa.
6. Vuelve a sazonar la sopa con jugo de limón, sal y pimienta.

NOTA:

Sirve bien antes de un plato de arroz o curry.



Dal Soup

(yellow split peas, lentils)



portions: 4



40 min

INGREDIENTS:

- 6oz yellow split peas or lentils
- 1 ea onion, chopped
- 2Tb olive oil
- 2 cloves garlic
- 1tsp turmeric
- 2tsp fresh ginger, grated
- 1tsp cumin
- 1ea bay leaf
- 3.5 cups water
- juice of 1/2 lemon
- salt and pepper
- chopped parsley to finish

NOTE:

Serves well before a rice or curry dish.

INSTRUCCIONS

1. cover the split peas with water and allow to sit for 2-4 hr
2. Fry the oil in the oil of a large sauce pan for 15 min, then add the garlic, turmeric, ginger, and cayenne and bay leaf. Allow to sauté for 5 min.
3. Stir in the split peas or lentils and the water. Bring to a boil, then cover with a lid and simmer for 30 min.
4. Remove the bay leaf and blend the soup.
5. Re season soup with lemon juice, salt, and pepper.