



DAL TADKA

HOJA DE DATOS DE LA RECETA E
INGREDIENTES

RECETA ADAPTADA DEL ROOTED IN SPICE

¿Qué son las lentejas?

- Las lentis son semillas de una planta de lenteja. Esta planta es parte de la familia de las leguminosas, la cual también incluye frijoles como los frijoles negros, la soja y las judías verdes, y los guisantes.

Beneficios nutricionales de las lentejas

- Las lentejas son una buena fuente de fibra insoluble. Este tipo de fibra ayuda a que las heces se desplacen por el tracto intestinal, de modo que los desechos puedan ser eliminados eficazmente del cuerpo.
- Las lentejas son una buena fuente de proteína de origen vegetal. Combina las lentejas con un grano integral para crear una proteína completa.



**Escanear para
obtener una
copia digital.**

Receta

Rinde 4 porciones:

Agrega en la olla de presión:

- 1 taza de moong dal amarillo, bien enjuagado (lentejas verdes enteras, partidas y peladas)
- 1/2 taza de masoor dal rojo, bien enjuagado (lentejas marrones enteras, partidas y peladas)
- 4 tazas de agua (+/- según tu preferencia, también puedes añadir más agua al final)
- 3 chiles verdes, finamente picados (+/-)
- 2 tomates, en cubos
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1,5 cucharaditas de cilantro en polvo
- Sal al gusto

Agregar en el tadka/chhonk:

- 1,5 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1/2 taza de cebolla, finamente picada (+/-)
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/2 pulgada de jengibre, rallado
- 1/4 cucharadita de chile en polvo rojo (+/-)
- 1 chile rojo seco, roto en un par de pedazos para que el ghee pueda entrar (opcional)

Para decorar:

- Jugo de 1 lima
- Cilantro

Instrucciones

- Agrega los primeros ocho ingredientes a tu olla de presión / Instant Pot / Mealhy. (Si deseas remojar un poco las lentejas después de enjuagarlas, puedes agregarlas con el agua a tu olla durante 10 minutos).
- Configura los ajustes de la olla a presión en sellado, Alta presión, Liberación natural, 7 minutos (si estás usando una olla de presión tradicional, cocina hasta que suene un silbido).
- Espera a que se libere la presión; después de 10 minutos, si la válvula de presión no ha bajado, libera manualmente la presión restante. ¡Verifica que la consistencia sea la que te gusta! Puedes añadir otra taza de agua en este punto para que quede más líquida. Para que sea más espesa, revuelve a fuego alto durante unos minutos.
- Comienza con tu tadka/chhonk (tempera tus especias) usando un pequeño sartén de tadka o un sartén pequeño. Agrega la ghee y caliéntala mucho.
- Agrega el resto de los ingredientes gradualmente, mezclando o moviendo cuando sea necesario para combinar. (Si tu ghee está lo suficientemente caliente, este paso debería realizarse en 30 segundos para no quemar ninguna de las especias.)
- Decora con lima, cilantro, y disfruta con arroz integral.