

Indyjska zupa z ciecierzycy dyni piżmowej - chickpea dahl

Rozgrzewająca indyjska zupa

 Czas na High: 4-5

 Czas na Low: 5-6

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżka mielonej kolendry
- 2 łyżeczki kminu
- 1 łyżka kurkumy
- ½ łyżeczki pieprzu cayenne
- 400 g dyni piżmowej, obranej i pociętej na 2 cm kostkę
- 2 x 400 g posiekanych pomidorów
- 1.2 l bulionu z kurczaka
- 300 g czerwonej soczewicy, namoczonej i odsączonej
- 400 g ciecierzycy, namoczonej i odsączonej
- 100 g świeżego szpinaku
-



Wykonanie:

Rozgrzej olej na patelni lub w misie wolnowaru Crock-Pot sauté. Na średnim ogniu podsmaż cebulę aż będzie miękka. Dodaj czosnek i gotuj przez następną minutę.

Wrzuć przyprawy i kontynuuj smażenie na małym ogniu przez kolejne kilka minut. Jeśli użyłeś patelni, przelej zawartość do misy wolnowaru.

Dodaj pokrojoną dynię, posiekane pomidory, bulion i soczewicę. Dobrze wymieszaj.

Przykryj i gotuj na poziomie LOW przez 5-6 godzin lub na poziomie HIGH przez 4-5 godzin.

30 minut przed końcem czasu gotowania, dołóż ciecierzycę, dobrze wymieszaj.

Na koniec wrzuć świeże liście szpinaku, skórkę cytryny, dopraw kolendrą i podawaj z ciepłym chlebem naan.