

DAL ZA VSAK DAN

Približno 6 skodelic (1,4 l)

Dal vsak dan pripravim približno na ta način. Seveda uporabljam različne vrste stročnic, vendar mi je rumeni mung dal najljubši. Ponavadi dodam malo jušnega praška in / ali začimbne tekočine.

<i>1 skodelica (200 g) dala</i>	1. korak	<i>6 skodelic (1,4 l) vode</i>
<i>2 žlici ghija</i>	2. korak	<i>2 žlički semen kumina</i>
<i>ščepec asafetide (neobvezno)</i>		<i>3/4 žličke gorčičnih semen</i>
<i>2 žlici sesekljanega svežega ingverja</i>	3. korak	
<i>3/4 žličke kurkume</i>		<i>3/4 skodelice (180 ml) sesekljanega</i>
<i>2 žlički sladkorja</i>		<i>svežega koriandra</i>
<i>sol</i>		

1. Dal preberite. Stresite ga v lonec z vodo in počakajte, da zavre. Zmanjšajte plamen in kuhlajte 2 do 4 ure, dokler se dal ne zmehča, kar je odvisno od vrste dala.
2. Ghi segrejte v majhni kozici na šibkem ognju. Dodajte asafetido, ingver, semena kumina in gorčična semena. Med pogostim mešanjem pražite 1 do 2 minuti, da začimbe zadišijo in gorčična semena zaplešejo. Stresite v dal, ki se kuha.
3. Umešajte kurkumo, sladkor in sol po okusu. Kuhlajte 1 do 2 minuti, da se okusi spojijo. Preden postavite na mizo, umešajte koriander.

