

# DAHL CURRY: LENTICCHIE, LATTE DI COCCO E CURRY

---



Torna un nuovo appuntamento della rubrica **#RicetteLiveBetter** con una nuova meraviglia preparata da Claudia: il Dahl Curry con lenticchie, latte di cocco e curry! Per chi non l'avesse mai provato, si tratta di una zuppa morbida e cremosa, speziata e profumata: una vera coccola!



Claudia ha realizzato questo piatto utilizzando il nostro Latte di Cocco in polvere e lenticchie rosse decorticate. Cosa significa decorticate? Vuol dire che è stata tolta la buccia esterna.

Contengono quindi meno acido fitico e ossalico. Queste due sostanze limitano l'assorbimento di calcio, ferro e zinco impoverendo la biodisponibilità di questi nutrienti. Sono adatte a chi tollera poco i legumi e sono perfette per lo svezzamento dei bambini.

Inoltre sono semplicissime da cucinare: sono pronte in 15-20 minuti e non hanno bisogno di ammollo.

Se utilizzate lenticchie non decorticate sarebbe meglio farle germogliare prima, per renderle più digeribili e nutrienti. Ecco come:

- Mettere a bagno per una notte.
- Il mattino seguente risciacquare, stendere su un panno inumidito e coprire con un altro panno inumidito.
- Lasciare riposare per 24 ore.

Vediamo insieme come si prepara il Dahl Curry!

## INGREDIENTI PER 3 – 4 PERSONE

---

350 g lenticchie rosse decorticate  
150 ml acqua naturale  
50 g latte di cocco  
1 scalogno tritato  
1 spicchio di aglio  
1 cucchiaino di zenzero fresco  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino di curcuma  
1 cucchiaino di masala (raccomandato ma facoltativo)  
Qb pepe nero  
Qb peperoncino  
Qb sale fino  
Qb olio extra vergine di oliva

## PROCEDIMENTO

---

Lava le lenticchie in un colino a maglie fine. Sciacquale bene sotto acqua corrente. Scalda 150 ml di acqua e, quando è bella calda, aggiungi il latte di cocco. Frullalo bene.

In pentola metti 2 – 3 cucchiaini di olio con la cipolla tritata e lo spicchio di aglio. Appena inizi a sentire il profumo aggiungi lo zenzero, il curry, la curcuma, il masala, sale, pepe, peperoncino.

Mescola bene e aggiungi le lenticchie. Gira bene ed aggiungi il latte di cocco.

Lascia cuocere a fiamma lenta, portando a bollore. Se versando il latte di cocco le lenticchie non sono coperte, aggiungi ancora un goccio di acqua.  
Se in cottura si asciuga, aggiungi ancora acqua.

In 15 – 20 minuti è pronto, controlla la cottura delle lenticchie assaggiandole.  
Lascialo bello cremoso!

Servilo ben caldo se ti piace aggiungendo prezzemolo tritato!  
Buon appetito!

