

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 cucchiali 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!

