

DAHL



Ingredienti per quattro persone:

- 200 gr di lenticchie rosse decorticate;
- 500 ml d'acqua;
- 1 grossa cipolla tritata finemente;
- 1 cucchiaio ben colmo di rosmarino e salvia tritati insieme finemente;
- 1 cucchiaino raso (2-3 grammi) di sale marino integrale fino;
- 1 cucchiaio di shoyu;
- 2 cucchiari di olio extra vergine d'oliva;
- un po' di prezzemolo tritato per guarnire.



Preparazione:

In una casseruola insaporire nell'olio la cipolla con il trito di rosmarino e salvia per un paio di minuti.

Unire le lenticchie, mescolare un po' e quindi aggiungere l'acqua e il sale.

Raggiunto il bollore, cuocere per 30 minuti con coperchio a fuoco basso.

Quindi aggiungere lo shoyu, mescolare bene e spegnere il fuoco.

Servire con una spolverata di prezzemolo tritato.

Il dahl si accompagna bene con riso integrale e verdure stufate o al vapore.