

Karnabahar Dal

Geleneksel Hint Karnabahar Dal - hindistan cevizi sütü, köri yaprakları ve baharatlarla aromatik, sağlıklı çorba. 65 dakikada hazır kolay vejetaryen tarifi.

10 min

HAZIRLIK

55 min

PIŞIRMA

1h 5min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 karnabahar
- 8 köri
- 2 çay kaşığı hardal
- 0.5 chili biber
- 0.7 libre bezelye
- 4 bardak hindistan cevizi sütü
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak su

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

1 soğanı ve 1 diş sarımsağı soyun ve ince doğrayın. 0.7 lb karnabaharı eşit 2.5 cm çiçeklere ayırın.

2 Aromatik malzemeleri pişirin

Büyük kalın tabanlı bir tencerede orta ateşte (160°C/320°F) 1 yemek kaşığı yağı ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşak ve saydam olana kadar, yaklaşık 5-6 dakika pişirin.

3 Sarımsağı ekleyin ve kokulu olana kadar bir dakika daha pişirin. 2 tatlı kaşığı hardal tanesi ekleyin ve patlamaya ve çıtırdamaya başlayana kadar, yaklaşık 30 saniye pişirin.

4 Sebzeleri ekleyin

Karnabahar çiçeklerini ve 8 köri yaprağını tencereye ekleyin. Sebzeleri aromatik yağ karışımıyla kaplamak için nazikçe karıştırın.

5 Dal'ı kaynatın

4 su bardağı su dökün ve yüksek ateşte kaynatın. Ateşi orta-kısığa düşürün ve yarı kapalı olarak 25-30 dakika, karnabahar çatal yumuşaklığında olup hafifçe parçalanmaya başlayana kadar kaynatın.

6 1 su bardağı hindistan cevizi sütü ve 0.5 tatlı kaşığı tuz ekleyin. Dal hafifçe koyulaşıp lezzetler birleşene kadar, ara sıra karıştırarak 10-15 dakika daha kaynatmaya devam edin.

7 Bitirin ve servis edin

Tadı kontrol edin ve gerekirse ek tuzla baharatı ayarlayın. İstenirse birkaç taze köri yaprağıyla garnili olarak kaselerde sıcak servis edin.

Besin Değerleri

465	12g	35g	32g	8g	15g	580mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum lezzet salımı için hardal tanelerini patlayıp çıtırdayıncaya kadar kavurun - bu yağların düzgün şekilde aktive edildiğini gösterir.

Karnabahar çiçeklerini eşit şekilde kesin ki eşit pişsin, ve uzun kaynatma sırasında dağılmasın diye çok küçük yapmayın.

Köri yapraklarını sıcak yağa dikkatli ekleyin çünkü sıçrayacaktır; cızırdama sesi aromatik yağlarını saldığını gösterir.

Dal'ı nazikçe ve sadece ara sıra karıştırın ki karnabahar çiçekleri parçalanmasın ama eşit pişsin.

Sonunda tadı kontrol edin ve baharatı ayarlayın - sebzeler pişirme sırasında doğal sularını saldığı için ek tuza ihtiyaç olabilir.

Daha zengin lezzet için, dal'ı servis etmeden önce 10-15 dakika dinlendirin ki baharatlar tamamen karışsın.

Dal çok koyulaşırsa, sıcaklığını korumak için soğuk sıvı yerine sıcak su veya sebze suyuyla inceltin.

Taze köri yaprakları büyük fark yaratır - kurutulmuş kullanıyorsanız yarı miktarda kullanın ve pişirme sürecinin daha erken aşamasında ekleyin.