



Ricetta

Dal di carote

Le carote all'indiana: piatto caldo e saporito con lenticchie

20 min

Tempo di preparazione



40 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

QUANTITÀ

- 200 g carote a pezzetti, tenerne da parte qualcuno per guarnire **Di stagione**
- 1 cipolla tagliata sottile **Di stagione**
- 1 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 C burro per arrostire o olio di colza
- 3 cm zenzero a pezzetti
- 1 c cumino macinato finemente
- 6 dl brodo di verdura
- 200 g lenticchie rosse
- 2 dl latte di cocco
- 1/2 mazzetti erbe aromatiche miste, prezzemolo liscio e coriandolo, tritate grossolanamente

Ecco come si prepara

1 di 1

PREPARAZIONE

Imbiondire cipolla e aglio nell'olio. Aggiungere zenzero e cumino, saltare brevemente. Aggiungere le carote e il brodo e cuocere fino a che le carote diventano morbide. Ridurre in purea le carote, aggiungere le lenticchie, cuocere per 20 – 30 minuti finché si sfaldano. Aggiungere latte di cocco e erbe aromatiche. Guarnire il dal con le carote messe da parte.

CONSIGLIO

Perfetto con pane, verdure al curry e riso.