

# TEKVICOVÝ DAHL



2



25 min.

*Dhal je veľmi typické indické jedlo a jeho základ tvoria strukoviny. Tento tekvicový dahl je tradične pripravovaný z cíceru a tekvice zvanej ghiya. Náš tekvicový dhal však obsahuje červenú šošovicu, ktorá je na rozdiel od cíceru uvarená za pár minút a tekvicu na varenie s výrazne oranžovou farbou. Ak ste už s indickou kuchyňou mali akú takú česť viete, že je plná fantastického korenia. Veľa korenia! Alebo inak. Veľa veľmi výrazného korenia. Koriander, rímska rasca, kurkuma, škorica, kardamóm, zázvor... Každé je samo o sebe výrazné vôňou aj chuťou. Čo sa ale stane, keď ich všetky zmiešate a pridáte do vášho jedla? Akonáhle začnete korenie restovať na panvici, ocitnete sa v úplne inom svete. Tá vôňa vás bude sprevádzať celým varením a vy si budete pripadať, ako v ozajstnej indickej reštaurácii.*

## BUDETE POTREBOVAŤ:

olivový olej  
1/2 cibule  
2 čajové lyžičky  
rímskej rasce  
2 čajové lyžičky kurkumy  
2 čajové lyžičky  
mletého koriandra  
1 čajovú lyžičku  
kardamómu  
1 ks celej škorice  
3 čajové lyžičky  
nastrúhaného zázvoru  
3 strúčiky cesnaku  
soľ a čerstvo mleté  
čierne korenie  
250 g očistenej  
tekvice na varenie  
130 g červenej šošovice  
3 polievkové lyžice  
sugo z cherry paradajok  
500 ml zel. vývaru  
150 ml kokosového mlieka  
chilly (voliteľné)  
šťavu z limetky  
koriander

## A TAKTO NA TO:

1. Na rozpálenej panvici s olivovým olejom restujte na drobno nakrájanú cibuľu spolu s rímskou rascou, kurkumou, mletým koriandrom, kardamómom, škoricou a zázvorom. Po pár minútach pridajte plátky cesnaku a premiešajte. Ďalej pridajte na kocky nakrájanú tekvicu, červenú šošovicu, soľ, čierne korenie a za neustáleho miešania chvíľu restujte.
2. Zalejte paradajkovým sugom, časťou zeleninového vývaru a prikryte pokrievkou. Priebežne dal miešajte a podlievajte vývarom. Po približne 20 minútach, keď je tekvica a šošovica uvarená, prilejte kokosové mlieko, limetkovú šťavu a finálne dochuťte.

