



DAHL DE LENTILHAS VERMELHAS

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 300 g de lentilhas vermelhas
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 5 tomates frescos (ou 500 g de tomates pelados enlatados, conforme a época)
- 1 pedaço de gengibre de 2-3 cm
- 250 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de curry
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de coentro em pó
- ½ ramo de coentro fresco
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco
- 600 ml de água



UTENSÍLIOS

- Uma tábua de cortar
- Facas
- Uma panela
- Uma espátula
- Tigelas
- Uma concha
- Um coador



PREPARAÇÃO

1. Lave os tomates e depois passe rapidamente o coentro por água corrente, tendo o cuidado de secar bem. Descasque as cebolas e o gengibre. Esmague os dentes de alho e retire a parte interna.
2. Em um coador fino, lave bem as lentilhas e deixe-as escorrer.
3. Descasque as cebolas, corte os tomates em cubos e pique finamente o alho e o gengibre.
4. Aqueça o óleo numa panela em fogo médio e adicione as especiarias em pó: curry, cúrcuma e coentro. Mexa e deixe apurar as especiarias durante 3 minutos. Em seguida, adicione as cebolas e refogue-as até ficarem translúcidas. Adicione o alho e o gengibre e salteie durante mais 2 minutos.
5. Em seguida, adicione os tomates e as lentilhas e cubra com 600 ml de água fria. Leve a mistura para ferver, reduza o fogo para baixo, adicione o leite de coco e deixe cozinhar durante cerca de 30 minutos. Não se esqueça de mexer regularmente para que as lentilhas não grudem no fundo do tacho.
6. Enquanto isso, pique o coentro fresco (guarde algumas folhas para decoração). Pouco antes de servir, prove o seu dahl, tempere com um pouco de sal, adicione o coentro picado e misture. Você pode decorar com algumas folhas de coentros que tenha guardado.
Para uma refeição completa, você pode servir o dahl com arroz ou pão naan. Você também pode variar esta receita, substituindo as lentilhas por grão-de-bico, por exemplo!