

דאל (תבשיל עדשים הודי)

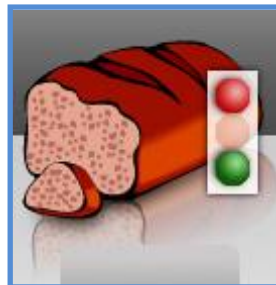


נכתב ע"י:

נעמי קוסטיל

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **כתום**



אייקון (תוספת פחמימה):



מרכיבים (ל – 4 אנשים):

- 1/2 כוס - עדשים כתומים אשר הושרו במים כשעתיים לפני הבישול
- 1 בצל קצוץ
- שמן זית
- תבלינים: פלפל, מלח, קארי, מאסלה, כמון (לא חייב)
- אופציונלי: קישואים ו/או גזר ו/או תפוז

אופן הכנה

מוציאים את העדשים מהמים

מטגנים את הבצל בשמן עד שמשחים מעט, מוסיפים את העדשים ומטגנים אותם מעט.

מוסיפים מים (עדיפות למים חמים) עד שמכסים את העדשים

האינדיקציה שלי זה שלישי אצבע מתחת לקו המים

מבשלים על אש גבוה עד לרתיחה.

ואז מורידים לחום בינוני - נמוך

מוסיפים את התבלינים

מערבבים מידי פעם.

ברגע שהמים מתייבשים

מוסיפים עוד כחצי כוס מים

ממשיכים בבישול האיטי.

במידת הצורך חוזרים על המעגל שוב:

ברגע שהמים מתייבשים מוסיפים עוד מעט מים

יודעים שהתבשיל מוכן ברגע שהוא נעשה סמיך והעדשים הפכו למעין פירה.



קלוריות:

1 כוס = 250 קלוריות = 2 וחצי מנות פחמימה

הערות:

עדיפות לשמן זית בכבישה קרה

בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים

נייד. 052-7731024
אימייל. info@4goodlife.co.il
אתר. www.4goodlife.co.il

מזון לסקוב

דיאטן קליני, מדריך כושר
ומנחה קבוצות הרזיה