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** Di stagione

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.