



**Ricetta**

## Dal di piselli e lenticchie con cipolle croccanti

Colorato e saporito: un vero spettacolo.

**30 min**

Tempo di preparazione



**46 min**

Tempo totale



## Ingredienti per 4 persone

---

### CIPOLLE CROCCANTI

- 4 C farina
- 1 C amido di mais
- 1/2 c sale
- 2 cipolle ad anelli sottili **Di stagione**
- 4 C burro per arrostire

### DAL

- 1 C olio di colza
- 1 spicchio d'aglio pressato
- 2 cm zenzero grattugiato sottile
- 1 c curcuma in polvere
- 300 g lenticchie rosse
- 3 dl latte di cocco
- 2 dl brodo di verdura
- sale, pepe
- 200 g piselli congelati
- 4 C yogurt greco

## Ecco come si prepara

### 1 di 2

**CIPOLLE CROCCANTI** Mescolare farina, amido di mais e sale. Infarinare bene gli anelli di cipolla e friggere nel burro caldo per 3–5 minuti fino a che sono croccanti. Togliere le cipolle dalla padella, lasciar sgocciolare su carta da cucina.

### 2 di 2

**DAL** Scaldare l'olio in una padella, aggiungere aglio, zenzero e curcuma e far appassire brevemente. Aggiungere lenticchie, latte di cocco e brodo, salare, cuocere a fuoco medio per 15–20 minuti mescolando continuamente. Due minuti prima della fine della cottura, aggiungere i piselli e portare a termine la cottura. Impiattare il dal e guarnire con yogurt e cipolle croccanti.

