Дал *(леща, боб, грах, нахут)* **със зеленчуци**



Продукти:

- 1 водна чаша дал(леща, боб, грах, нахут)
- 4 водни чаши вода
- 2 чаши зеленчуци – картофи, моркови, карфиол и др. зеленчуци, които се приготвят за кратко
- **Подправки първа група:**
  - 1 ч.л. синапено семе
  - 1 ч.л. кимион семе
- **Подправки втора група:**
  - ¼ ч.л. асафетида / или 3-4 чесънчета
  - 1 ч.л. куркума
  - 2 ч.л. кориандър млян
  - 1 – 2 дафинови листа
  - парче джинджифил (5 мм)
- 1 люто зелено чушле (по желание)

Необходими съдове: 3 л тенджера

Приготвяне:

Лещата и водата завират, огънят се намалява и пяната се отделя. Добавят се втората група подправки и зеленчуците. Захлупва се и се вари на тих огън 10 – 12 минути.
Приготвя се запръжката (чоунг): В малък съд с дръжка се налива гхи (претопено масло) – 5 мм и се затопля на среден огън. Добавя се първата група подправки (синап + кимион). Синапът започва да пука, затова от време на време съдът се вдига за кратко от огъня. Критерий за готовността на подправките е кимиона да пусне аромата си без да почернее. Добавя се наситненото на дребно чушле.
Изсипва се в дала (леща, боб, грах, нахут) и се вари още 1 – 2 минути. Поръсва се с магданоз, чубрица, джоджен или копър и се вари още 1 минута.

Яденето може да консумира самостоятелно или като се добави към ориз. Комбинацията ориз + дал набавя нужните протеини и с 40% се увеличава усвоимостта им. Най-добре се усвоява мунг дал, а червената леща е добър негов заместител.

Подходящо е да се консумира на обяд.