



RISO E DAHL

pasticcipatapata.blogspot.it



Ingredienti:

90 g di riso thai rosso
90 g di riso indica
200 g di lenticchie rosse decorticate
1 l di brodo vegetale (o acqua calda salata)
1 porro intero
1/2 carota
1 spicchio d'aglio
4 cucchiaini di Olio evo Dante
1/2 c di coriandolo macinato
una punta di semi di cumino
1 c di masala indiano
sale q.b.

Preparazione:

Risciacquare il riso. Portare a cuocere i due tipi di riso separatamente, con il doppio del volume in acqua e un pizzico di sale. Quando bolle, abbassare il fuoco al minimo e cuocere per 10 minuti il riso indica, per 25-30 minuti il riso rosso. Tenere coperto per ultimare l'assorbimento di acqua. In una pentola dal fondo spesso, fare un soffritto con un cucchiaino di olio, le verdure tritate finemente (conservare un pezzettino del cuore del porro) e un goccio d'acqua. Salare subito. Quando sfrigolano, versare le lenticchie e tostarle. Aggiungere 2-3 mestoli di brodo vegetale e coprire. Mescolare di tanto in tanto e versare il brodo per mantenere l'umidità. Cuocere per 20 minuti circa. Se le lenticchie non si sono ridotte in purea, passare rapidamente al minipimmer. In una padella antiaderente versare l'olio rimasto, il porro tritato molto fine e le spezie. Aggiungere un goccio di brodo e coprire per un paio di minuti. Impiattare e versare il condimento bollente sul dahl. Servire con riso al naturale.