



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.

