

Curry Dahl di lenticchie

Giornate di pioggia? La zuppa risponde!!! Sì, ma non una zuppa qualsiasi! Quella che vi propongo oggi è la più corroborante

che abbia mai assaggiato. Energetica e buona, sana ma soprattutto super saporita. La miscela di spezie che compongono questo curry Dahl perfetto per i piatti a base di legumi è piccante, calda, quasi avvolgente, come un vortice di profumi del quale non riesci più a farne a meno. Un piatto della cucina indiana, creato dai maestri delle spezie. Risultato labbra e papille gustative sferzate da quella piccantezza, eppure il cucchiaino continua a tuffarsi nel piatto, ormai anche lui assuefatto da quei profumi. L'ideale è accompagnare questo piatto con un buon riso basmati, magari rendendolo più denso, ma io ho preferito fare il mio adorato pane in casa e godermelo fino in fondo nella versione zuppa per combattere queste giornate di pioggia.

INGREDIENTI (per 2 porzioni abbondanti):

- 150 g di lenticchie secche (la ricetta originale prevede lenticchie rosse decorticate ma io ho usato le classiche che avevo in casa)
- 200 g di polpa di pomodoro
- 2 cucchiaini di curry Dahl (miscela rossa per legumi)
- circa 3 cm di radice di zenzero fresco
- 1 scalogno
- olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale
- 1 litro e mezzo di acqua

PROCEDIMENTO:



Tagliare finemente lo scalogno e farlo appassire brevemente con un filo di olio extravergine di oliva.



Prima che inizi a colorire aggiungere i due cucchiari d curry Dahl (regolatevi secondo il vostro gusto, è una miscela che rimane molto profumata, tuttavia con due cucchiari avrete una piccantezza medio-alta).



Aggiungere lo zenzero fresco già sbucciato e tagliato a pezzetti piccoli, poi le lenticchie secche e far tornare il tutto a fiamma viva per 1 minuto.



Aggiungere in fine la polpa di pomodoro e l'acqua. Far cuocere a fiamma bassa per circa 1 ora e mezza, facendolo sobbollire e girando spesso la zuppa. Terminate la cottura alla consistenza che preferite, più brodosa se preferite una zuppa o più ristretta se volete servirla come contorno. Se necessario aggiustare di sale. Buon appetito!

CONSIGLIO: Per Un tocco di freschezza potete servire guarnendo con foglie di coriandolo fresco o fettine di limone da spremere a fresco.