

MI versión del Dahl o curry con lentejas y pollo

Autor: Hugo Elizalde



Ingredientes para 4 personas.

Muslos de pollo 300gr

Lentejas 450g

Cebolla 2ud

Pimiento 1ud

Zanahoria 5 ud

Ajo 2 ud

Jengibre fresco 25gr

Naranja 1 ud

Tomate natural 2ud

Tomate en conserva (peso escurrido)300gr

Leche de coco 250ml

Fondo de pollo 350ml

Aceite.

Yogur natural sin azucar 1 ud

Cebolla roja ¼

Cilantro 5 hojitas

Espicias:

-Curry: 8gr

-Gharam masala:5gr

-Curcuma: 5gr

-Cayena:1 ud

-Canela en polvo: 3gr

-Cardamomo: 3 ud

-Clavo de olor: 2 ud

-Pimienta en grano: 5ud

Sal.

INSTRUCCIONES:

-Cortamos todas las verduras en cuadraditos lo más pequeños posibles.

-Calentamos en una sartén grande un poco de aceite a fuego medio y doramos el ajo y el jengibre cuando este dorado añadimos la cebolla y cuando blanquee de seguido el pimiento, una vez empiecen a reblandecerse añadimos la zanahoria y cuando ablande la zanahoria el tomate.

-tapamos la sartén con una tapa y lo dejamos a fuego lento removiendo de vez en cuando para que no se pegue hasta que se caramelize todo.

-En una sartén a parte tostamos las especias solidas a fuego bajo 1 minuto aprox.

-en esa misma sartén una vez retiradas las especias ponemos aceite a fuego alto y sellamos el pollo una vez salpimentado.

-Trituramos el tomate en conserva dejando "algún tropezón" y juntamos el zumo de una naranja y la mitad de la peladura rallada, todas las especias, la leche de coco, el caldo de pollo, el pollo sal y pimienta y las hortalizas pochadas en una olla y lo dejamos a fuego lento durante 45 mins aprox.

-Una vez cocido rectificamos de sal y decoramos con cebolla roja en juliana y yogur.

-Comer caliente acompañado de arroz o pan Naaam.

