



مواد لازم برای 4 نفر:

نصف فنجان دال عدس

2 فنجان عصاره سبزیجات (یک عدد قرص عصاره سبزیجات کافی است).

1 قاشق چای خوری زردچوبه

1 قاشق چای خوری زیره سبز

1 عدد گوجه فرنگی، خرد شده بهمراه آتش

85 گرم رب گوجه فرنگی

2 حبه سیر، ریز شده

1 عدد پیاز کوچک

کمی فلفل قرمز تند

1 قاشق غذا خوری زنجبیل آسیاب شده

1 قاشق غذا خوری گشنیز

2 قاشق چای خوری گارام ماسلا

طرز تهیه:

در یک ظرف متوسط، پیازها و سیر را در یک چهارم فنجان آب تفت دهید تا وقتی نیمه شفاف شوند. ادویه ها، به جز گارام ماسلا و گشنیز را اضافه کنید و برای 2 دقیقه بپزید، اگر لازم بود برای جلوگیری از چسبیدن، سوختن و خشک شدن، آب بیشتری بریزید. عدس ها، عصاره سبزیجات، رب گوجه، گوجه ها و گشنیز را اضافه کنید. در ظرف را گذاشته و حرارت را بالا ببرید. وقتی شروع به جوشیدن کرد، حرارت را کم کنید و بگذارید برای 15 دقیقه آرام بجوشد یا تا وقتی که عدس ها پخته شوند. گارام ماسلا را افزوده و هم بزنید. در ظرف را گذاشته و بذارید برای 3 الی 5 دقیقه بمین حال باقی بماند. نمک و فلفل را بقدر دلخواه اضافه کنید و با پلو سرو نمائید.

مواد مغذی: 103 کالری، 0.7 گرم چربی، 19.2 کربوهیدرات، 8.6 گرم فیبر، 2.2 گرم قند، 7 گرم پروتئین