

Masur dal

Inde

Curry de haricots mungo

Préparation et cuisson: env. 45 min

- | | | |
|----------------|---------------------------------------|---|
| 1 c. à soupe | de beurre à rôtir | chauffer dans une casserole |
| 2 c. à café | de gingembre , finement haché | |
| 1 c. à café | de coriandre en poudre | |
| 1 c. à café | de cumin en poudre | |
| 1 c. à café | de curcuma | |
| ½ c. à café | de piment en poudre | étuver le tout env. 1 min |
| 5½ dl | d'eau | ajouter, porter à ébullition |
| 250 g | de haricots mungo , en deux | ajouter, baisser le feu, cuire à petit feu et à couvert en les tenant croquants |
| 600 g | de tomates , épépinées, en dés | ajouter, cuire encore env. 5 min à feu doux |
| ¾ de c. à café | de sel | saler |
| 2 c. à soupe | de coriandre , finement hachée | décorer |

Par personne: lipides 5 g, protéines 16 g, hydrates de carbone 32 g, 981 kJ (235 kcal)

 Saveur légèrement relevée

 Saveur piquante

 Saveur très forte

Les mets sans symboles ont une saveur douce.

