

# Recetas

## Dal Estilo Indio Con Cinco Especies

---



### Ingredientes (para 4)

---

3 zanahorias medianas  
250 g (alrededor de 2+1/2 tazas de flores de coliflor (o de brócoli si lo prefiere)  
1 pimiento verde  
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo o 10 g (2 cucharaditas) de cúrcuma fresca  
300 g (1+1/4 tazas) de lentejas chana o mungo (dal)  
725 - 800 ml (3-3+1/2 tazas) de agua  
2 hojas de laurel  
Aceite para freír  
1 cucharadita de hojuelas de chile rojo seco

Mezcla de 5 especias (Panch Phoron);  
1/2 cucharadita de semillas de comino  
1/2 cucharadita de semillas de hinojo  
1/2 cucharadita de semillas de mostaza  
1/2 cucharadita de semillas de nigella (kalonji o comino negro)  
1/4 cucharadita de semillas de alholva (fenogreco)

## Preparación

---

1. Pele y corte las zanahorias en cubos medianos.
2. Corte la coliflor en florecillas del tamaño de un bocado.
3. Quite las semillas del pimiento y corte en trozos medianos.
4. Seleccione las lentejas y luego enjuáguelas y drénelas.
5. En una olla de guiso, caliente un poco de aceite a fuego medio y saltee el pimiento hasta que esté caramelizado.
6. Ponga un poco de agua, la cúrcuma y las hojas de laurel, y hierva a fuego alto. Agregue las lentejas y vuelva a hervir revolviendo constantemente. Reduzca la llama, cubra ligeramente y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas, aproximadamente 1 hora para lentejas chana o 30-35 minutos para lentejas mungo. Retire cualquier espuma que aparezca. Revuelva regularmente para evitar que se pegue, agregando agua extra si es necesario para mantenerlas sueltas y cubiertas. (Consejo: para acelerar las cosas, cocine las lentejas en una olla a presión, caliente a alta presión y cocine las lentejas chana durante unos 8 minutos o las mungo durante unos 5 minutos. Tan pronto como se alcance la presión, reduzca la llama y controle el tiempo. Luego libere la presión colocándola en el fregadero bajo un chorrito de agua fría.)
7. Ponga a hervir rápidamente una olla pequeña de agua con sal, ponga las zanahorias, vuelva a hervir y cocine a fuego lento durante aproximadamente un minuto o hasta que estén tiernas. Sáquelas con una espumadera y déjelas a un lado.
8. A continuación, coloque la coliflor en agua hirviendo y cocine a fuego lento durante aproximadamente un minuto, o hasta que esté tierna. Saque y reserve con las zanahorias. Cubra para mantenerlos calientes. Caliente dos cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio bajo. Ponga las semillas de chiles,
9. comino, hinojo, mostaza, nigella y alholva. Sumerja en el aceite y cubra con un protector contra salpicaduras. Fría con cuidado hasta que las semillas de mostaza dejen de reventar furiosamente y oscurezcan un poco. Dejar de lado.
10. Cuando las lentejas estén blandas, agregue las zanahorias y la coliflor y caliente. Por último, agregue las cinco especias y chiles. Si es necesario, agregue un poco de agua caliente para aflojar las lentejas. Sal al gusto.
11. Sirva junto con arroz basmati marrón, salsa picante y pepino rallado combinado con menta fresca, yogur y un toque de ajo.