

Dal Palak

Domácí recept na 4 porce s červenou čočkou a špenátem



Porce	Příprava	Vaření	Výsledek
4	15 minut	35-40 minut	Hustý, krémový dal

Suroviny

• 220 g červené čočky masoor dal	• 1 lžička celého římského kmínu
• 850 ml vody + další podle potřeby	• 1/2 lžičky mletého římského kmínu
• 300 g čerstvého špenátu nebo 250 g mraženého	• 1/2 lžičky kurkumy
• 1 velká cibule	• 1 lžička mletého koriandru
• 2 zralá rajčata (asi 250 g)	• 1/2 lžičky garam masaly
• 3 stroužky česneku	• chilli a sůl podle chuti
• 20 g čerstvého zázvoru	• 1-2 lžičky citronové šťávy
• 2 lžíce neutrálního oleje nebo ghí	• basmati rýže a koriandr k podávání

Volba čočky a špenátu

Surovina	Použití	Důsledek
Červená čočka	Nejrychlejší domácí varianta	Hladší a krémovější dal
Moong nebo toor dal	Delší vaření podle balení	Výraznější struktura
Čerstvý špenát	Nasekat a krátce zavadnout	Svěžejší barva
Mražený špenát	Rozmrazit a vymačkat	Méně přebytečné vody

Postup krok za krokem

1. Čočku propláchněte

Červenou čočku promývejte, dokud voda není téměř čirá. Odstraňte případné nečistoty.

2. Uvařte ji úplně doměkka

S 850 ml vody a kurkumou vařte mírným varem 15-20 minut. Zrnka musí jít snadno rozmáčknout; vodu přidávejte jen po troškách.

3. Provařte cibulovo-rajčatový základ

Na tuku rozvoňte celý kmín, přidejte cibuli a opečte ji dozlatova. Vmíchejte zázvor, česnek, rajčata, mletý kmín, koriandr a sůl. Vařte 8-10 minut do zhoustnutí.

4. Spojte základ s čočkou

Masalu vmíchejte do měkké čočky a 5 minut společně provařte. Dal má pomalu stékat ze lžice, ne stát v oddělené vodě.

5. Špenát přidejte podle typu

Čerstvý špenát nasekejte a vařte 3-4 minuty. Mražený nejprve rozmrazte, vymačkejte a provařte 5-7 minut.

6. Dolad'te hustotu a chuť

Je-li dal řídký, vařte bez poklice. Je-li příliš hustý, přidejte malé množství horké vody. Odstavte a vmíchejte garam masalu a citron.

7. Nechte krátce odpočinout

Pět minut pod poklicí spojí chuť. Potom teprve zkontrolujte sůl a podávejte s basmati rýží.

Kontrolní body

Část	Správný stav	Varovný signál
Čočka	Úplně měkká, bez tvrdého středu	Křupe nebo je zrnitá
Masala	Hustá, bez syrové vůně	Vodová nebo ostrá po rajčatech
Špenát	Zavadlý a stále zelený	Dlouze vařený a naředlý
Hotový dal	Pomalu stéká ze lžice	Oddělená voda nebo hutná pasta

Rychlá náprava

Problém	Řešení
Dal je řídký	Vařte jej v širokém hrnci bez poklice a pravidelně míchejte.
Dal je příliš hustý	Po lžících přidávejte horkou vodu a vždy krátce provařte.
Chuť je plochá	Po odstavení dolad'te sůl, garam masalu a několik kapek citronu.
Špenát pustil vodu	Pokračujte krátce bez poklice; příště mražený špenát vymačkejte.

Tisková verze neobsahuje produktové odkazy.