

Dal Palak

Rozšířený průvodce: čočka, špenát, hustota a načasování



Co je Dal Palak

Dal označuje luštěninu i hotový luštěninový pokrm, palak znamená špenát. Dobrá domácí verze stojí na úplně měkké čočce, důkladně provařeném masale a špenátu přidaném až v závěru. Výsledek má být hustý a krémový, ale ne rozmixovaný do jednolité zelené omáčky.

Volba	Výhoda	Na co dát pozor
Červená čočka	Rychlá a snadno zhoustne	Nepřelévat vodou
Moong dal	Jemná chuť a lehčí struktura	Vařit do úplného změknutí
Toor dal	Plnější chuť	Počítat s delší přípravou
Mražený špenát	Praktický a dostupný	Rozmrazit a vymačkat

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

Před začátkem

Čočka	Špenát	Masala
Propláchnout do téměř čiré vody	Čerstvý nasekat, mražený vymačkat	Vše nakrájet před rozpálením tuku

Technika 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 přídávejte 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 spoj chuť. Potom teprve zkontrolujte sůl a podávejte s basmati rýží.

Časový plán

Minuty	Co dělat
0-5	Propláchnout čočku a připravit suroviny
5-25	Vařit čočku s kurkumou
10-25	Současně provařit cibulovo-rajčatovou masalu
25-30	Spojit masalu s čočkou
30-35	Přidat špenát a upravit hustotu
35-40	Odstavit, dochutit a nechat odpočinout

Co se často pokazí

Chyba	Proč vzniká	Náprava
Tvrdá čočka	Krátké vaření nebo kyselý základ příliš brzy	Dovařit nejprve samotnou čočku
Šedý špenát	Příliš dlouhé vaření	Přidat ho až do měkkého dalu
Vodový výsledek	Mnoho vody nebo nevymačkaný špenát	Redukovat bez poklice
Těžká chuť	Mnoho tuku či garam masaly	Dolad'ovat koření až na konci

Varianty, podávání a produkty

Cíl	Úprava
Jemná rodinná verze	Vynechte chilli a garam masalu přidávejte po špetkách.
Výraznější textura	Použijte moong nebo toor dal a část zrněk nechte celých.
Rychlá večeře	Hotový Dal Palak ohřejte podle obalu a podávejte s čerstvou rýží.
Příprava předem	Uvařte čočku a masalu, špenát přidejte až při závěrečném ohřevu.
Lehčí podávání	Zvolte rýži, citron a čerstvý koriandr místo smetanového dokončení.

Přepočet porcí

Porce	Čočka	Špenát	Voda	Cibule
2	110 g	150 g	425 ml	1/2 velké
4	220 g	300 g	850 ml	1 velká
6	330 g	450 g	1,28 l	1 1/2 velké

Pět přímých produktových odkazů

[Ashoka Instantní Dal Palak 280 g](#)

[SWAD Česneková Pasta se Zázvorem 300 g](#)

[Drana Kmín Římský Mletý 20 g](#)

[Drana Garam Masala 500 g](#)

[ESSA Basmati rýže 500 g](#)

U balených výrobků vždy ověřte složení a alergenů na produktové stránce a etiketě.

Kontrola před podáváním

Otázka	Ano
Je čočka úplně měkká?	☐
Je masala bez syrové vůně cibule a rajčat?	☐
Zůstal špenát zelený a bez volné vody?	☐
Dal pomalu stéká ze lžice?	☐
Byla garam masala a citron přidány až na konci?	☐

Skladování a ohřev

Hotový dal rychle zchladte a uchovávejte zakrytý podle čerstvosti použitých surovin. Při ohřevu přidejte malé množství vody, zahřívejte pomalu a čerstvý koriandr s citronem přidejte až před podáváním.

