

# ARROZ BASMATI INTEGRAL



## Ingredientes:

- 50 g de arroz integral por persona
- Pasas
- Comino en grano
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal

## Materiales:

- Cacerola
- Sartén
- Colador
- Pesa de cocina
- Taza

# ARROZ BASMATI INTEGRAL



Elaboración:

Pesamos la cantidad de arroz que vayamos a usar. Lavamos el arroz con ayuda de un colar debajo del grifo. Lo dejamos en remojo por una o dos horas.

En una olla ponemos el doble de agua con un poco de sal, que de arroz. Es decir si ponemos  $\frac{1}{2}$  taza de arroz pondremos 1 taza de agua. Si es necesario al final de la cocción añadiremos un poco más de agua hirviendo en caso de que sea necesario.

Cuando el agua empiece a hervir añadimos el arroz, podemos taparlo, así se cocinará antes. Cuando le falte poca agua añadimos un puñado de pasas.

En una sartén ponemos aceite de oliva y semillas de comino en grano. Encendemos el fuego y lo ponemos al mínimo, lo que vamos a hacer es sacar el aroma del comino en el aceite de oliva y por esto es importante que esté a fuego lento.

Una vez veamos que suelta aroma y las semillas cambian de color estará listo. Lo echamos encima de arroz basmati una vez esté terminado.

Este plato pertenece a un plato combinado hindú. Se sirve con un poco de dahl y verduras al wok con leche de coco, estas recetas también las podréis encontrar aquí.

Buen provecho.

# DAHL



Ingredientes: Para 5 personas

- 50g de Dahl por persona
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimentón picante o agridulce
- 1 cucharadita de Garam masala (mezcla de especias hindú)
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- Sal
- Agua



Materiales:

- Tabla de corte
- Cuchillo
- Cacerola
- Cucharitas
- Bol
- Rallador
- Batidora



## Elaboración:

Picamos la cebolla en juliana y luego le damos unos cortes al revés para conseguir trozos pequeños. También picamos el ajo en láminas.

En una cacerola ponemos un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente echamos la cebolla, dejamos que se vaya pochando a fuego lento. Cuando hayan pasado 10 minutos añadimos el ajo.

Mientras en un bol y con ayuda de un rallador, rallamos el tomate y reservamos.

Cuando la cebolla esté lista añadimos el tomate y cocinamos por 5 minutos.

Vamos a preparar las especias. En otro bol ponemos las especias necesarias según las cantidades de la receta.



Añadimos las especias a la cacerola y removemos. Añadimos el dahl, removemos de nuevo y añadimos el doble de agua. La cantidad de agua puede variar. Si aún el grano no está blando añadimos un poco más de agua pero la justa ya que este plato tiene que quedar espeso. Es importante estar atentas cuando no queda mucha agua para que no se pegue en el fondo.

Cuando ya esté blandita la lenteja roja, rectificamos de sal y pasamos por la batidora. Tiene que quedar una pasta espesa. Es otra forma de comer lentejas bien ricas.

