



مواد لازم برای ۴ نفر:

نصف فنجان دال عدس

۲ فنجان عصاره سبزیجات (یک عدد قرص عصاره سبزیجات کافی است).

۱ قاشق چای خوری زردچوبه

۱ قاشق چای خوری زیره سبز

۱ عدد گوجه فرنگی، خرد شده به همراه آبش

۸۵ گرم رب گوجه فرنگی

۲ حبه سیر، ریز شده

۱ عدد پیاز کوچک

کمی فلفل قرمز تند

۱ قاشق غذا خوری زنجبیل آسیاب شده

۱ قاشق غذا خوری گشنیز

۲ قاشق چای خوری گارام ماسلا

طرز تهیه:

در یک ظرف متوسط، پیازها و سیر را در یک چهارم فنجان آب تفت دهید تا وقتی نیمه شفاف شوند. ادویه ها، به جز گارام ماسلا و گشنیز را اضافه کنید و برای ۲ دقیقه بپزید، اگر لازم بود برای جلوگیری از چسبیدن، سوختن و خشک شدن، آب بیشتری بریزید. عدس ها، عصاره سبزیجات، رب گوجه، گوجه ها و گشنیز را اضافه کنید. در ظرف را گذاشته و حرارت را بالا ببرید. وقتی شروع به جوشیدن کرد، حرارت را کم کنید و بگذارید برای ۱۵ دقیقه آرام بجوشد یا تا وقتی که عدس ها پخته شوند. گارام ماسلا را افزوده و هم بزنید. در ظرف را گذاشته و بگذارید برای ۳ الی ۵ دقیقه بمین حال باقی بماند. نمک و فلفل را بقدر دلخواه اضافه کنید و با پلو سرو نمائید.

مواد مغذی: ۱۰۳ کالری، ۰.۷ گرم چربی، ۱۹.۲ کربوهیدرات، ۸.۶ گرم فیبر، ۲.۲ گرم قند، ۷ گرم پروتئین