



Por [Lucas Lima](#), Redator e editor no TudoReceitas. 24 maio 2016



A receita de **dahl de lentilha** é um ensopado cremosa **típico da Índia**, que consiste basicamente em lentilhas (que podem ser amarelas, verdes ou vermelhas), temperadas com **várias especiarias**. Você pode preparar e servir o dahl de lentilha como acompanhamento ou prato principal, já que é uma **receita vegetariana** saciante e rica em proteína. Confira abaixo os ingredientes e passo a passo do dahl palak (lentilha indiana) e experimente!

4 convidados

30m

Prato principal

Dificuldade média



- 300 gramas de Lentilhas cozidas
- 2 unidades de Cebola branca
- 3 unidades de Tomate vermelho
- 1 pitada de Alho em pó
- 1 colher de café de Gengibre fresco
- 1 pitada de Cominho em pó
- 1 colher de chá de Coentro fresco picado
- 1 pitada de Gergelim
- 1 litro de Caldo de legumes
- 2 colheres de chá de Manteiga ou ghee
- 1 pitada de Pimenta caiena
- 1 pitada de Sal
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite de oliva

Também lhe pode interessar: [Lentilhas de Ano Novo](#)

### Como fazer Dahl de lentilha:

- 1 O primeiro passo para preparar esta receita indiana é **reunir os ingredientes**. Se você preferir usar a manteiga ghee, que é bem característica da culinária indiana e não contém lactose, confira a receita de [manteiga clarificada \(ghee\)](#).





- 3 Em seguida **adicione a manteiga ou a ghee e tempere** com sal, pimenta, alho, pimenta caiena e o gengibre picado finamente, e misture tudo.





- 4** Quando a cebola estiver dourada, é hora de adicionar as lentilhas e o [caldo de legumes](#). Deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 20 minutos, ou até perceber que a mistura ficou **cremosa**.





- 5** Este deverá ser o aspeto do dahl de lentilhas depois de cozinhar pelo tempo indicado. Finalize com **os cominhos e o coentro** e desligue o fogo.





**6** Finalmente seu **dahl de lentilha** está pronto a servir! Sirva ainda quente, como prato principal ou acompanhamento de, por exemplo, [pão recheado com queijo e cogumelos](#). Bom apetite e diga-nos o que achou!



