



## Panqueca indiana de arroz e lentilha do 'Bela Cozinha'

 Salvar Receita



 gnt



**Bela Cozinha**  
Bela Gil

 40min  4 porções

CONTINUA DEPOIS DA PUBLICIDADE



- 2 copos de arroz agulhinha
- 1 copo de lentilha
- 6 copos de água

## Ingredientes

### Para o recheio

- 2 inhames descascados e cortados em cubos médios
- 4 colheres de sopa de ghee
- 1 colher de chá de semente de mostarda
- 2 dentes de alho amassados com 1 colher de chá de gengibre picado
- 1 cebola roxa fatiada à julienne
- 1 pimenta (chilli verde)
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 1 colher de sobremesa de massala
- 1 pitada de cominho

Nós usamos cookies e outras tecnologias semelhantes para melhorar a sua experiência em nossos serviços, personalizar publicidade e recomendar conteúdo de seu interesse. Ao utilizar nossos serviços, você está ciente dessa funcionalidade. Conheça nosso [Portal da Privacidade](#) e consulte nossa [Política de Privacidade](#).

## Modo de Preparo

### Para a massa

- 1 Deixe separadamente de molho 2 copos de arroz agulhinha e 1 copo de lentilha durante a noite, por 12 horas, em temperatura ambiente.
- 2 De manhã, escorra a água dos grãos e bata o arroz e a lentilha no liquidificador com 3 copos de água ou até ficar com consistência de massa grossa.
- 3 Deixe a massa fermentar por de 1 a 2 horas em temperatura ambiente
- 4 Se engrossar muito durante a fermentação, adicione mais água na hora de fazer as panquecas.

## Modo de Preparo

### Para o recheio

- 1 Cozinhe o inhame em cubos médios em água com sal.
- 2 Em uma frigideira, aqueça o ghee, coloque as sementes de mostarda preta e aqueça até pipocar.
- 3 Adicione o cominho em grãos, a pasta de alho com gengibre, o chilli verde e cebola roxa picada.
- 4 Coloque o inhame já cozido e amassado e a cúrcuma. Acerte o sal e reserve.

## Modo de Preparo

### Para fazer as panquecas

- 1 Aqueça um frigideira com ghee, adicione uma concha de massa e espalhe bem com o fundo da concha até formar um disco uniforme.
- 2 Deixe cozinhar por 3 minutos, vire e cozinhe por mais 2 minutos do outro lado.
- 3 Recheie com o inhame e feche ao meio.