Indisk, gul dal (Yellow Daal)



Ingredienser

♥ 2 ss nøytral matolje
♥ 2 ts hele spisskummenfrø (se tips)
♥ 4 fedd hvitløk, pressede
♥ 500 g gule linser (Mung Dal, se tips)
♥ 1 liter grønnsaksbuljong
♥ 2 ts gurkemeie
♥ ca. 1 ts salt
♥ ca. 5 dl vann

Tilbehør:
♥ 4 ss nøytral matolje
♥ 2 løk

Servering:
♥ kokt basmatiris

Fremgangsmåte

Varm opp olje i en kjele. Tilsett hele spisskummenfrø og la dem steke litt i den varme oljen for å få frem aromaen. Tilsett hvitløksmosen og la dette steke med en liten stund.

Ha så linsene i kjelen. Spe med grønnsaksbuljong. Tilsett gurkemeie og litt salt (du kan alltids salte mer senere). Rør godt om. Sett på lokk og la linsene småkoke på middels varme. Rør i linsene og spe med vann underveis.

Beregn koketid på ca. 45 minutter, men dette vil variere med hvor stor kjele du bruker, hvor mye varme du har på platen osv. Rør stadig rundt i linsene og fortsett å spe med vann (eventuelt mer

enn 5 dl som jeg har oppgitt i oppskriften) dersom det ser tørt ut. Konsistensen på den ferdige dalen skal bli som en tykk, bløt grøt.

Smak til dalen på slutten for å sjekke om det trengs litt mer salt.

Skjær løk i skiver og ha i en panne med olje. Stek løken på middels varme til den er myk og gyllenbrun. Vend mesteparten av den stekte løken inn i den ferdigkokte, gule dalen.

Ha dalen i en serveringsbolle. Topp med resten av den stekte løken.

Serveres med kokt basmatiris.

Tips

♥ Gul dal (Mung Dal eller Moong Dal) er foreløpig ikke så lett å få kjøpt i de norske matbutikkene. Jeg pleier å handle dette i internasjonale matbutikker blant annet på Grønland i Oslo.

♥ Det er som nevnt ikke nødvendig å bløtlegge disse linsene før kokingen, men skyll dem uansett godt i kaldt vann før du koker dem.

♥ Merk at det skal være *hele Spisskummenfrø* (på engelsk *Cumin seeds* eller *whole Jeera* på hindi) i denne oppskriften. Hele spisskummenfrø gir en helt annen smak enn malt spisskummen, så ikke forsøk å bytte om på dette. Spisskummenfrø er også noe helt annet enn det vi i Norge kjenner som karve (som kalles Kummin eller Caraway seeds på engelsk).

♥ Malt gurkemeie fås kjøpt i de fleste matbutikkene.

♥ Konsistensen på den ferdigkokte dalen skal være som en bløt grøt, og du må tilpasse konsistensen underveis i kokingen. Jeg pleier å bruke 1 liter grønnsaksbuljong (2 terninger buljongpulver eller chef du fond rørt ut i 1 liter vann) og i tillegg ca. 5 dl vann, men hvor mye vann man trenger avhenger av hvor sterk varme du har på platen, hvor mye du tar av lokket og rører i dalen osv, så dette må du tilpasse underveis.

♥ Gul dal smaker best helt nylaget og tykner av å bli stående. I så fall er det bare å røre inn litt mer vann og gi den et nytt oppkok.

♥ Se også oppskrift på **Indiske, grønne linser (Masoor)**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/indisk-gul-dal-yellow-daal