

САМБАР (бобово-овощной суп) С ТАМАРИНДОМ

Автор рецепта: Адираджа
мин

Время приготовления: 45

Количество порций: 4-5 (1.5л)

Продукты:

150г смеси любых разваривающихся бобовых (мунг-дал, чечевица, т.д.)

1л очищенной воды

25г тамаринда

400г любых овощей (кроме картофеля), кубиками 1см

2 ст. л. топленого масла

1 ч.л. семян горчицы

1 ½ ч.л. семян кумина

½ ч.л. куркумы

1 ½ ч.л. молотого кориандра

1 стручок красного острого перца

1 ½ ч.л. соли

1 ½ ч.л. сахара

2 ст.л. нарубленной кинзы или петрушки

САМБАР (бобово-овощной суп) С ТАМАРИНДОМ

Способ приготовления:

1. Доведите воду до кипения в 2х-литровой кастрюле. Положите в неё предварительно перебранный и промытый дал (общее название для всех сортов гороха). Варите без крышки 10 мин, снимите пену, затем закройте крышкой и варите на слабом огне еще 20 мин.
2. Влейте в тамаринд 100г воды, доведите до кипения и готовьте под крышкой на слабом огне 10 мин. Затем процедите отвар, а тамаринд протрите через сито прямо в отвар.
3. Нагрейте масло в сковороде и всыпьте в него семена горчицы. Как только она начнет трещать, добавьте кумин и жарьте до светло-коричневого цвета. Затем положите в масло острый перец, обжаривайте его до появления светлых пятнышек на коже. Теперь добавьте куркуму, кориандр и сразу все овощи. Готовьте на сильном огне, помешивая, чтобы овощи подрумянились.
4. Переложите обжаренные овощи в кастрюлю с уже приготовившимся далом, влейте туда тамаринд, добавьте соль сахар и аккуратно перемешайте. Уменьшите огонь и варите без крышки еще 5 мин пока овощи не станут мягкими. Добавьте