

OLIO CUORE

## Dahl di lenticchie con riduzione al limone, coriandolo e Olio Cuore



Forse in un'altra vita ero indiana. Forse camminavo in sari di seta e bagnavo le mie piante di coriandolo ogni mattina, sorseggiando il mio chai latte. Probabilmente i miei capelli erano neri e di seta, e facevo un uso poco parsimonioso di tinture rosse per labbra e gote. Di certo mangiavo dahl alla sera, e lasciavo che il vento caldo della notte avvolgesse pensieri e parole. Retaggi di vita passata forse, ma di sicuro c'è che il dahl mi ha sempre donato un senso di protezione e serenità. Ecco la mia ricetta.

## Ingredienti

- 300 gr Lenticchie Rosse
- 2 mazzi di Coriandolo fresco
- 100 gr crème fraîche
- Olio Cuore q.b.
- 500 gr pomodori freschi datterini
- 2 cucchiari di salsa curry indiana
- 2 carote, zenzero fresco, coriandolo fresco
- 2 limoni
- 2 cucchiari di curcuma

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 5"**
- **Persone: 2**

---

## Preparazione

- Lavate e tritate la carota e lo zenzero sbucciato, nel frattempo in una padella fate riscaldare due cucchiari di **Olio Cuore** e cuocete come in un soffritto.
- Versate in una pentola capiente acqua a filo oppure del brodo di verdure, e portate a ebollizione con le lenticchie.
- Unite la curcuma, il curry, lo zenzero, il coriandolo tritato e un pizzico di pepe nero, la pasta di curry e i pomodori. Mescolate bene e fate cuocere a fiamma media per circa 20 minuti, le lenticchie dovranno cominciare a sfaldarsi. Lasciate sempre le lenticchie con un po' di acqua. Solo se serve, durante la cottura aggiungete ancora un po' di liquido.



- A lato preparate un'emulsione con **Olio Cuore**, limone, coriandolo tritato e un cucchiaino di crème fraîche. Mescolate bene.



- Potete decidere di frullare una parte del dahl di lenticchie. Accompagnate il dahl di lenticchie con crostini di pane casereccio oppure dal **chapati**, tipico pane indiano decorate con coriandolo fresco e versate a filo l'emulsione con **Olio Cuore**.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais