
280. „Zupa Dahl” / "Dahl Soup"

Dziś udajemy się w kierunku Indii i serwujemy Wam przepis na bardzo pożywną i prostą zupę, która sprawdzi się o każdej porze roku. Pamiętajcie, że mamy dla Was angielską wersję odcinka oraz przepisu przygotowane przez [Translab](#).

We're taking a culinary trip to India today and we're offering you a very nutritious and simple soup recipe which is perfect throughout the year. Don't forget we've got an English version of the recipe and episode by [Translab](#) for you.

Czas / Time: 40 min.

Ilość / Amount: 1 mały garnek / small pot

Składniki / Ingredients:

- 1 szklanka suchej czerwonej soczewicy / glass red lentils
- 1/2 litra passaty / litre tomato purée
- 1 szklanka mleka kokosowego / glass coconut milk
- 1/2 litra wody / litre water
- 1/2 łyżeczki sproszkowanej asafoetidy / teaspoon powdered asafoetida
- 1 łyżka soku z cytryny / tablespoon lemon juice
- 6 łyżek oliwy z oliwek / tablespoons olive oil
- 1 łyżeczka zmielonego kuminu / teaspoon ground cumin
- 1 łyżeczka curry / teaspoon curry
- 1/2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego / teaspoon cayenne pepper
- 1/2 łyżeczki pieprzu czarnego / teaspoon black pepper
- 1 łyżka sosu sojowego tamari / tablespoon tamari soy sauce
- Sól do smaku / Salt to taste
- Świeża kolendra do dekoracji / fresh coriander for decoration

Sposób przygotowania / Instructions:

Suchą soczewicę zalewamy 2 szklankami gorącej wody, solimy i gotujemy 15 minut na średnim ogniu, mieszamy od czasu do czasu, szczególnie pod koniec, gdy wody ubywa. Na nagrzaną patelnię wlewamy olej, dodajemy wszystkie przyprawy i podsmażamy aby zaskwierczały. W tym czasie uwalni się z nich aromat. Gdy soczewica będzie już miękka, dodajemy do niej przyprawy i passatę. Mieszamy i gotujemy jeszcze kilka minut na małym ogniu. Na koniec dodajemy mleko kokosowe i sok z cytryny. Podgrzewamy jeszcze kilka minut. Możemy jeszcze spróbować i doprawić. W razie potrzeby można dodać soli lub sosu sojowego. Gdyby zupa była zbyt gęsta, dodajemy odrobinę wody. Dekorujemy świeżą kolendrą na wierzch. Smacznego i na zdrowie!

Pour two glasses of hot water over the dry lentils and boil them on medium heat for 15 minutes. Stir them from time to time, especially near the end when there's less and less water. Pour oil into the heated frying pan. Add all the seasonings so that they fry and sizzle. During that time, they'll let their aroma out. When the lentils are soft, add the seasonings and tomato purée to them. Stir it and simmer for another few minutes. At the end, add coconut milk and lemon juice.

Heat it up for another few minutes. You can taste it again and season it. If there's a need, you can add salt or soy sauce. If the soup is too thick, add a little water. Decorate its top with coriander. Enjoy it! It's good for you!