

Toor Dal, loupaná, půlená čočka TRS 500g



Přirozený zdroj velkého množství minerálů, vhodné pro vegetariány a vegany, přirozeně bezlepkový.

~~75,00 Kč~~ 5,00 Kč

Prodejní cena se slevou

CENA (S DPH): 75,00 Kč

Sleva

[Ask a question about this product](#)

Výrobce [TRS, Velká Británie](#)

Popis je kořenistý druh luštěniny vhodný pro přípravu **polévek a pochutin**. Vhodné pro vegetariány a vegany. Přirozeně bezlepkový.

Žlutá čočka Toor je také známa jako **Toor Dal** nebo Arhar Dal. V indické kuchyni jsou tyto na bílkoviny bohaté luštěniny často používány do polévek a kaší. Také obohatí "polévky z jednoho hrnce", řadu masových jídel a kari. Při vaření se zbarví žlutě. Obvykle je loupaná a půlená, takže je třeba ji po namočení vařit jen po krátkou dobu.

Čočka je přirozeným zdrojem velkého množství minerálů (železo, selen, fosfor, zinek a vitamín B6. Obsahuje vysoký podíl vlákniny).

Složení: toor dal - kajan indický (Cajanus cajan)

Země původu: Indie. Baleno v závodě, který zpracovává sezam, sóju, ořechy a produkty z mouky.

Příprava: 30 minut máčejte a cca 30 minut vařte doměkka.

Skladujte: v chladu a suchu.

Země původu: Indie

Dovoz z: UK

Obsah balení: 500 g

Alergeny: sezam, sója, pšeničná mouka.

Nutriční hodnoty (ve 100 g): energie 1435 kJ / 343 kcal, bílkoviny

22 g, sacharidy 63 g, tuky 1,5 g, z toho nasycené m.k. 0,3 g, vláknina 15 g, sůl 42,5 mg

Recept na Toor Dal

Ingredience: 250g toor dal, 1l vody, 1 lžičku kurkumy prášku, 6 stroužků česneku, 1 lžičku mletého sušeného, nebo drceného čerstvého zázvoru, 2 PL másla Ghí, 1 KL hořčičných semínek, 2 KL kmínu, 2 - 3 papriky, 8 - 10 kari listů (sušených, čerstvých), 200g nakrájených rajčat, koriandr listy, chilli prášek, sůl

Postup: Toor Dal propláchneme studenou vodou, scedíme a vložíme do pánve s vodou. Přidáme kurkumu a vaříme 45 - 60 minut, do změknutí. Zatím uvaříme kari pastu. Na mírně ohřátou pánev vložíme semena hořčice, kmín, sušené chilli papričky, kari listy, chilli prášek, zázvor a česnek. Krátce orestujeme, zalijeme olejem a dobře promícháme. Přidáme nakrájená rajčata, papriky a vaříme dalších 10 minut. Dochutíme solí a ozdobíme koriandrovými listy. Podáváme s rýží Basmati nebo indickým chlebem.
