

Urid dal - bílá drobná čočka je oblíbenou indickou luštěninou, která se používá zejména do indických polévek - dálů. Urid dal, spolu s rýží, být používán dělat dosas, křupavé palačinky jižní Indie a tak dělat poppadums. V jižní Indii, Urid dal je používán jako koření s hořčičnými semeny pro kari

Urid dal je **bohatý na vlákninu, minerály a hlavně bílkoviny**, proto Ájurvéda doporučuje tuto luštěninu hlaně vegetaránům, **nanejvýš čtyřikrát týdně**.

Urid Dal, Urad Dal nebo Ulutham Paruppu jsou **černá čočka, loupaná, púlená**. Obyčejný a populární lusk, oni jsou všichni užitý na výrobu dhal nebo polévky.

Příprava: Doba varu bílé čočky urid dal je cca 1,5 hodiny. Před vařením je nutné ji namočit na několik hodin. Je vhodné vodu několikrát vyměnit a čočku zároveň v sítu propláchnout pod tekoucí vodou. Urid dal slijte, propláchněte a vařte v nesolené vodě na velmi nízkou teplotu do měkka. Během vaření seberte bílou pěnu, která se vytvoří na povrchu. Celková doba varu je cca 1,5 hodiny. Hodí se pro přípravu kari i smažených "vadas".

Výrobce: TRS

Váha: 500 g
