

Dal Cocinado a Fuego Lento

Ingredientes:

2 cucharaditas de comino
2 cucharaditas de semillas de mostaza
1 cucharadita de semillas de hinojo
2 tazas de lentejas rojas
5 tazas de agua o caldo de verduras
1 14.5oz lata de jitomate cortado en cubitos
1 cebolla blanca mediana, cortada en cubitos
1 cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharadita de jengibre fresco
1 hoja de laurel
Sal y pimienta al gusto
Arroz para servir (opcional)



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Instrucciones:

1. Combine el comino, la mostaza y las semillas de hinojo en un sartén pequeño y saltee a fuego lento hasta que estén fragantes.
2. Combine las especias tostadas con el resto de los ingredientes en una olla de cocción lenta (slow cooker). Revuelva para combinarlos.
3. Cocine de 4-6 horas a temperatura baja o de 2-3 horas a temperatura alta. Sirve con arroz (opcional).