

15 Ιανουαρίου 2014

Channa Masala

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- 180 γρ. ρεβίθια
 - 15 ml. ελαιόλαδο
 - 10 γρ. τζίντζερ ψιλοκομμένο
 - 1 φύλλο δάφνη
 - 1 ml συσκευασία ντομάτα ψιλοκομμένη
 - 1 κ.γ. κουρκουμά
 - 1 κ.γ. γκάραμ μασάλα
 - 1/2 κ.σ. κύμινο
 - 1/2 κ.σ. σπόρο κόλιανδρου σπασμένοι
 - 1/2 κ.γ. σκόνη τσίλι
 - Αλάτι κατά βούληση
 - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι κατά βούληση
 - 120 ml νερό ή γάλα καρύδας
 - 1 πράσινη τσίλι πιπεριά κομμένη σε μικρά κομμάτια
 - 30 ml χυμό λεμόνι
-
- Χρόνος Προετοιμασίας
 - 120΄
 - Βαθμός Δυσκολίας
 - Εύκολη
 - Αριθμός ατόμων
 - 3 άτομα

Η Ινδική εκδοχή της κόκκινης ρεβυθάδας.

Βάζουμε τα ρεβύθια σε ένα μπόλ το οποίο γεμίζουμε με νερό. Αφήνουμε τα ρεβύθια να μουλιάσουν απο το προηγούμενο βράδυ.

Στραγγίζουμε τα ρεβύθια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα. Γεμίζουμε την κατσαρόλα με νερό ώστε να τα καλύπτει και βράζουμε τα ρεβύθια σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 1 ώρα. Στραγγίζουμε τα ρεβύθια, τα τοποθετούμε σε ένα μπόλ και αφήνουμε στην άκρη.

Βάζουμε το λάδι να κάψει σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το τζίντζερ και το φύλλο της δάφνης και σωτάρουμε για μισό λεπτό περίπου. Προσθέτουμε τις ντομάτες, τον κουρκουμά, το κύμινο, τον κόλιανδρο, το τσίλι, το garam masala και πιπέρι και συνεχίζουμε το σωτάρισμα μέχρι να μαλακώσουν οι ντομάτες, περίπου 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε τα ρεβύθια που έχουμε μαγειρέψει και το νερό και μαγειρεύουμε για 20-25 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα. Ανακατεύουμε

τακτικά και φροντίζουμε ώστε το φαγητό μας να έχει υγρά. Αν χρειαστεί προσθέτουμε νερό.

Αποσύρουμε την κατάρολα απο τη φωτιά και σερβίρουμε το φαγητό. Προσθέτουμε σε κάθε πιάτο το χυμό του λεμονιού και γαρνίρουμε με πιπεριές και φύλλα κόλιανδρου άν το επιθυμούμε.

Πηγή: cookbox.com.cy