

# Dal Bhat



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 20m

*Riz et lentilles rouges déshydratés, plat national népalais. Simple, nourrissant et vegan. Prêt en 15 minutes.*

Asie / Inde

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> riz à cuisson rapide	<b>1 tasse</b>
<input type="checkbox"/> lentilles rouges à cuisson rapide	<b>3 càs</b>
<input type="checkbox"/> oignon rouge caramélisé lyophilisé	<b>1 càs</b>
<input type="checkbox"/> curry doux en poudre	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> cumin en poudre	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> bouillon de légumes en poudre	<b>1 càc</b>
<input type="checkbox"/> ghee	<b>1 càs</b>
<input type="checkbox"/> eau	<b>250 ml</b>

## PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger le *riz à cuisson rapide*, les *lentilles rouges à cuisson rapide*, l'*oignon rouge caramélisé lyophilisé*, le *curry doux en poudre*, le *cumin en poudre* et le *bouillon de légumes en poudre* dans un sac hermétique.

2. Conditionner le *ghee* séparément.

– Utilisation sur le trail –

3. Verser le mélange dans une *casserole*. Ajouter *eau*. Porter à ébullition et cuire *10-15 minutes* en remuant jusqu'à réhydratation.
4. Incorporer le *ghee* (ou de l'huile de coco) et déguster.

dehydrated