

Ensalada con arroz basmati y curry de lentejas	دال چاول اور سلاد
<p><b>Ingredientes (para 1 persona):</b></p> <p><b>Ensalada</b>  ¼ lechuga  ½ tomate  ½ pepino mediano  ¼ cebolla  ½ cucharada de sal y pimienta negra  ½ limón  Aceite de oliva</p> <p><b>Arroz basmati</b>  ½ taza de arroz basmati  1 cucharadas de aceite de oliva  ½ Hoja de laurel  2 clavos en grano  ¼ cucharadita de comino  1 tazas de agua  1 cucharadita de sal</p> <p><b>Curry de lentejas:</b>  ½ taza de lentejas rojas (Masoor Daal)  1 cebolla cortada en rodajas  ½ tomate cortado en dados  1 diente de ajo picado  ½ cucharada de jengibre picado  2 cucharadas de aceite de oliva  1 taza de agua  1 cucharadita de sal  Especias al gusto (semillas de comino, cúrcuma, pimienta negra, pimentón en polvo)  Cilantro</p>	<p><b>آجزاء (1 فرد کے لئے):</b></p> <p><b>سلاد</b>  ¼ لیٹس  ½ ٹماٹر  ½ درمیانی کھیرا  ¼ پیاز  ½ کھانے کا چمچ نمک اور کالی مرچ  ½ لیوں  زیتون کا تیل</p> <p><b>باسمتی چاول</b>  ½ کپ باسمتی چاول  1 کھانے کا چمچ زیتون کا تیل  ½ کڑی پتہ  2 عدد لونگ  ¼ چمچ زیرہ  1 کپ پانی  1 چائے کا چمچ نمک</p> <p><b>دال</b>  سرخ دال کا آدھا کپ (مسور کی دال)  1 سلائس میں کٹا ہوا پیاز  ½ کیوبز میں کٹا ہوا ٹماٹر  1 جوہا باریک کٹا ہوا لہسن  ½ کھانے کا چمچ کٹی ہوئی اورک  2 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل  1 کپ پانی  1 چائے کا چمچ نمک  حسب ذائقہ مصالحے (زیرہ، ہلدی، کالی مرچ، پیپر، پیکا پاؤڈر)  دھنیا</p>
<p><b>Elaboración:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavar y remojar el arroz basmati durante 20-30 minutos.</li> <li>- Calentar el aceite en una olla.</li> <li>- Añadir el comino junto con el ajo y jengibre cortados muy finamente (brunoise) y sofreír durante 2-3 minutos.</li> <li>- Incorporar la cebolla y cocinar hasta que quede bien dorada.</li> <li>- Añadir las especias (cúrcuma, pimienta negra, pimentón) y la sal. Remover y añadir el tomate. Seguir removiendo hasta que aparezca el aceite en el centro de la olla.</li> <li>- Añadir las lentejas y sofreír durante 2-3 minutos.</li> <li>- Introducir una taza de agua. Tapar la olla y subir el fuego para hervir las lentejas.</li> <li>- Una vez hervidas, bajar el fuego, tapar y dejar cocinar durante 20 minutos más. Añadir el cilantro.</li> <li>- Calentar el aceite en una cazuela aparte. Añadir hoja de laurel, canela, clavos, cardamomo y comino. Remover y cocinar durante un minuto.</li> <li>- Escurrir el arroz e incorporar a la cazuela. Cocinar hasta que quede ligeramente tostado (aproximadamente 3 minutos).</li> <li>- Añadir agua y sal, y dejar hervir.</li> <li>- Para elaborar la ensalada cortar todos los ingredientes. Agregar el jugo de limón y el aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta negra.</li> </ul>	<p><b>ترکیب:</b></p> <p>باسمتی چاول کو دھو کر 20-30 منٹ تک بھگو دیں۔  ایک برتن میں تیل گرم کریں۔  زیرہ اور باریک کٹا ہوا لہسن اور اورک (برونائز) شامل کر کے 2-3 منٹ تک بھوئیں۔  پیاز شامل کریں اور اچھی طرح سنہری ہونے تک پکائیں۔  مصالحے (ہلدی، کالی مرچ، پیپر، پیکا) اور نمک شامل کریں۔ چمچ ہلائیں اور ٹماٹر شامل کریں۔  اس وقت تک بھوئیں جب تک کہ برتن کے گرد آئل ظاہر نہ ہو جائے۔  دال ڈال کر 2-3 منٹ تک پکائیں۔  ایک کپ پانی شامل کریں۔ برتن کو ڈھانپیں اور دال کو ابالنے کے لیے آٹھ بڑھائیں۔  دال کے ابالنے کے بعد، آٹھ کو کم کریں، ڈھانپیں اور مزید 20 منٹ تک پکائیں۔ (اگر ضرورت ہو تو مزید پانی شامل کیا جاسکتا ہے)۔ ہر ادھنیا ڈال دیں۔  ایک اور برتن میں آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں۔ کڑی پتہ، دار چینی، لونگ، الاچی اور زیرہ ڈالیں۔ کس کریں اور ایک منٹ تک پکائیں۔  چاول چھائیں اور برتن میں ڈال دیں۔ ہلکے سے ٹوسٹ ہونے تک پکائیں (تقریباً 3 منٹ تک)۔  پانی اور نمک شامل کریں اور ابالیں۔  سلاد بنانے کے لیے تمام اجزاء کو کاٹ لیں۔ لیوں کا رس اور زیتون کا تیل شامل کریں۔  ذائقے کے لئے نمک اور کالی مرچ بھی شامل کریں۔</p>

