

לביבות עדשים בטעמים הודיים

לביבות נפלאות אמנם רשימת התבלינים ארוכה אבל ממש מעט מכל דבר. בעיני שווה את הטרחה. המלצה להגשה: לצד ראיטה מאכל יוגורט מתובל מזכיר את הצזיקי אך עם טעם דומיננטי של כמון. ראו מתכון בבישולים ומתכונים שונים. אפשר עם כל סוגי עדשים. בחרתי בכתומים כי הם מאד טעימים ומהירים להכנה. מכיוון שהם קלופים וחצויים, ההשריה היא קצרה במים קרים לשעה עד שעתיים מתכון ל 40 לביבות. ערכים תזונתיים ליחידה: 18 קלוריות ו 1.07 גרם חלבון.

רכיבים:

1 כוס, 160 גרם עדשים כתומים מבושלים

4 כפות כ-48 גרם קמח חומס

1 כף שמן זית

1/2 כפית גרגרי חרדל שחור

1/2 כפית גרגרי חרדל צהוב

2 תרמילי הל – שימוש רק בזרעים

1/2 כפית מהבאים: כמון, כורכום וצ'ילי יבש

1 כפית תערובת גראהם מסלה

1 כפית מלח

2 כפות שורש ג'ינג'ר מגורד או 1 כפית אבקת תבלין ג'ינג'ר

2 שיני שום כתושות

2 בצלים סגול ולבן קצוצים

2 ביצים

3 כפות כ-100 גרם יוגורט 3% שומן

אופן ההכנה

מבשלים עדשים עם 1 כף ג'ינג'ר וכורכום כרבע שעה עד שרכים מסננים היטב ומצננים קצת.

במחבת מחוממת עם כף שמן פותחים גרגרי מתרמילי ההל ומקפצים עם גרגרי חרדל שחור וצהוב כ 2 דקות מוסיפים כמון, וכף ג'ינג'ר. מוסיפים בצלים קצוצים וממשיכים עד שמתרככים

מוסיפים שום, צ'ילי ומלח וממשיכים לאדות עד שהתערובת מזהיבה, מצננים מעט.

בקערה שמים את תערובת הבצלים והתבלינים, את העדשים, ביצים יוגורט וגראהם מסאללה.

מוסיפים קמח חומס ונותנים לתערובת לנוח כשעה.

אם התערובת נוזלית מדי אפשר להוסיף 2 כפות סובין שיבולת שועל.

מחממים תנור ל190 מעלות

מכינים תבנית מכוסה בנייר אפייה משומן

מניחים כף נדיבה במרווח של 5 ס"מ בין הליביבות.

אופים ב190 מעלות כ-20 עד 25 דקות.

