



## Dal Makhani ( indien )

3/4 tasse de sabut urad dal ( on peut les remplacer par des lentilles vertes, haricots mungo, le moong dal, le toor dal, ou les fameuses lentilles corail )

1/4 tasse de haricots secs ( kidney beans )

3 tasses d'eau

Pour la sauce

1 cuillère à soupe de ghee ou d'huile d'olive

1 cuillère à café de graines de cumin

Bâton de cannelle de 1 pouce, en option

1 cardamome noire, en option

1 feuille de laurier, en option

1 tasse d'oignons finement hachés

4 gousses d'ail, émincées

1 pouce morceau de gingembre, râpé

2 tasses de tomates finement hachées ou 2 tasses de tomates en purée

1/2 cuillère à café de curcuma en poudre

1 cuillère à café de poudre de chili

1 cuillère à café de sel

2,5 tasses d'eau

1/4 cuillère à café de garam masala, facultatif

2 cuillères à soupe de crème épaisse, facultatif

1 cuillère à soupe de beurre, facultatif

Instructions

Laver et rincer les haricots rouges et les kidney beans entier à l'aide d'une passoire. Faites-le tremper dans 3 tasses d'eau pendant la nuit ou pendant au moins 5 à 6 heures.

Réglez le Instant Pot sur le mode 'Sauté' et réglez le paramètre sur 'Normal'. Lorsque l'écran affiche «Chaud», ajoutez de l'huile ou du ghee (si vous en utilisez).

Ajouter les graines de cumin une fois que l'huile est chaude. Lorsque les graines de cumin commencent à rissoler, ajoutez les épices - feuille de laurier, cardamome noire et bâtonnet de cannelle. Faites-les frire pendant environ 30 secondes, puis ajoutez des oignons.

Faites frire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient mous et translucides. Ajouter le gingembre et l'ail. Faites-les frire pendant une minute pour que le goût brut disparaisse.

Ajouter les tomates avec la poudre de curcuma, la poudre de chili et le sel. Bien mélanger. Cuire environ 2-3 minutes jusqu'à ce que les tomates deviennent tendres. Si vous utilisez des tomates en purée, faites cuire jusqu'à ébullition.

Égoutter l'eau des haricots trempés et dal. Ajoutez les haricots et le dal au mélange de tomates, avec 2,5 tasses d'eau. Bien mélanger.

Couvrez le Instant Pot . Déplacez l'évent en position sealing.

Cuire à MANUAL/PRESSUCCOOK à haute pression pendant 35 minutes.

Une fois la cuisson terminée, laissez la pression se dissiper toute seule, NR (cela prendra environ 15 à 20 minutes). Ouvrez le couvercle et remuez.

Étape facultative pour un goût amélioré - Réglez la vanne sur la ventilation, choisissez l'option de cuisson lente ( mijoteuse) et sélectionnez le réglage "Moins". Couvrir le pot instantané et cuire lentement pendant 2 heures.

Ajouter le garam masala et la crème (si vous en utilisez) et bien mélanger. Laisser mijoter environ 5 minutes.

Servir chaud avec un filet de beurre.

#### Conseils

Si le temps le permet, laissez cuire lentement pendant une heure à deux à feu doux pour le rendre encore plus délicieux.

Le riz brun prend environ le même temps pour cuire que dal makhani. Donc, si vous avez un récipient empilable, vous pouvez faire le riz avec. Pour ce faire, ajoutez du riz brun et de l'eau dans le récipient empilable. Placez un support à pattes sur la sauce et conservez le récipient empilable dessus.

Bien qu'une tasse de haricots sabut dal + puisse ne pas sembler suffisante, rappelez-vous que les haricots doublent lorsqu'ils sont trempés toute la nuit. Cette recette sert facilement 6 adultes.

Garam Masala est également facultatif. La combinaison d'haricots rouges et de sabut urad dal est si savoureuse qu'il ne lui manque que du sel et de la poudre de chili. Sur la même note, vous pouvez également ignorer le beurre et la crème.

Pour un dal makhani végétalien - Remplacez la crème par de la crème de noix de coco et du beurre avec de l'huile ou du beurre végétalien.

<https://simmertoslimmer.com/pressure-cooker-dal-makhani/>