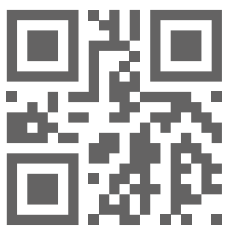




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# DAHL D'ESPINACS AMB ARRÒS BASMATI INTEGRAL

## Ingredients (2 pax)

- 100 g de lleties vermelles
- 250 ml d'aigua
- 60 g d'arròs basmati integral
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- 1 manat d'espínacs
- 1 cp de gingebre ratllat
- Oli d'oliva verge
- ½ cp de xili en pols
- 1 polsim de cúrcuma en pols
- Pebre bo i sal marina



## Elaboració

En un bol petit mesclau el gingebre, el xili i la cúrcuma amb una cullerada sopera d'aigua fins a obtenir una pasta homogènia.

Pica la ceba i l'all i saltau-los amb l'oli d'oliva verge dins una olla, quan sigui ros afegiu-hi la pasta anterior, les lleties i l'aigua i feu que bulli a foc lent durant 15-20 minuts.

Llavors afegiu-hi els espínacs, remenau-ho i deixau-ho coure uns 5 minuts més fins que l'aigua s'hagi evaporat quasi tota. Quan sigui cuit, corregim de sal i pebre bo.

Mentre esperam que es cogui el dahl, bullim una mica d'arròs basmati integral per acompanyar.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

