

# Sukhi Dhuli Urad Dal

## सूखी धुली उड़द दाल

Preparation: 1 hr.  
Cooking: 28 mins.  
Serves 4 Cal/Ser 145



### Ingredients

- ¾ cup split black beans (dhuli urad dal) - soaked in 1½ cups water for 1 hour
- 1 onion - sliced
- 1" piece ginger - grated
- 3 tbsp oil
- ¾ tsp salt
- ½ tsp turmeric (haldi)
- ½ tsp red chilli powder
- ¼ tsp amchoor
- 1 tsp dhania powder

### Method

1. Clean and wash dal. Soak in 1½ cups water for 1 hour.
2. Keep onion and ginger in a flat round glass dish. Sprinkle oil on it. Mix. Add salt, haldi, chilli powder, amchoor and dhania powder. Microwave uncovered for 5 minutes.
3. Add dal along with water to the onions. Mix well. Microwave covered for 15 minutes. Stir once in between after 8 minutes.
4. Let it stand for 3 minutes. Sprinkle chopped coriander and mix gently with a fork. Serve hot.

### सामग्री

- ¾ कप धुली उड़द दाल - 1 घंटे के लिए 1½ कप पानी में भिगो दें
- 1 प्याज़ - स्लाइस काटें
- 1" टुकड़ा अदरक - कदुकस करें
- 3 बड़े च. तेल
- ¾ छोटा च. नमक
- ½ छोटा च. हल्दी
- ½ छोटा च. लाल मिर्च पाउडर
- ¼ छोटे च. अचमूर
- 1 छोटा च. धनिया पाउडर

### विधि

1. दाल को साफ करें और धो लें। 1 घंटे के लिए 1½ कप पानी में भिगो दें।
2. प्याज़ और अदरक को गोल, चपटी ग्लास डिश में रखें। उस पर तेल छिड़कें। मिलाएं। नमक, हल्दी, मिर्च पाउडर, अमचूर और धनिया पाउडर मिलायें। बिना ढके 5 मिनट माइक्रोवेव करें।
3. दाल पानी समेत प्याज़ में डालें। अच्छी तरह मिलाएं। ढक कर 15 मिनट माइक्रोवेव करें। 8 मिनट के बाद बीच में एक बार हिलाएं।
4. 3 मिनट प्रतीक्षा करें। कटा हुआ हरा धनिया छिड़कें और कांटे से हल्के से मिलाएं। गर्म परोसें।