

### Curried Lentils

Ingredients: 1/2 kg of lentils, 1 liter of broth, 4 tablespoons of oil, salt, 2 onions, 1 cup of coconut milk, 1 tablespoon of curry powder, 1 apple.

Wash the lentils, peel and mince the onions. Melt the oil in a pan, add the onions and fry them pale brown. Add the curry powder and fry for 5 minutes, stirring well. Then add the lentils, stir over the fire, until thoroughly incorporated with the oil and curry powder, then add the stock and coconut milk. Stir until boiling, add the chopped apple and salt, then simmer very gently for about 3/4 of an hour, or until the lentils are soft.

Serve in dish or over boiled rice.

### Lenticchie al curry

Ingredienti: ½ Kg di lenticchie, 1 litro di brodo, 4 cucchiari di olio, sale, 2 cipolle, 1 tazza di latte di cocco, 1 cucchiario di curry in polvere, 1 mela.

Lavare le lenticchie, pelare la cipolla e tritarla. Riscaldare l'olio in una pentola, aggiungere le cipolle e farle dorare. Aggiungere il curry in polvere e friggere per 5 minuti, mescolando bene. Poi aggiungere le lenticchie, girare sul fuoco, fino a che siano amalgamate con l'olio e la polvere di curry, poi aggiungere il brodo e il latte di cocco. Mescolare fino a che bolle, aggiungere la mela tagliata a pezzetti ed il sale, poi far bollire piano per ¾ d'ora, o fin quando le lenticchie sono morbide.

Servire in un piatto fondo o su del riso bollito.