מרק מסורתי שמגיע מדרום הודו. ישנם מתכונים רבים למרק הזה, חלקם מבוסס על ירקות וחלקם על עדשים.

רכיבים:

200 גרם עדשים כתומות (מסור דאל)
1 ליטר ציר עוף
1 תפו"א פרוס
1 תפוח עץ פרוס
1 בצל קצוץ
5 שיני שום כתושות
5 ס"מ ג'ינג'ר - כתוש
1 פלפל ירוק חריף
מקל קינמון
5 מסמרי ציפורן
2 כפיות זרעי כוסברה טחונים
1 כפית כמון טחון
1 כפית כוסברה
5 עלי קארי
100 גרם חלב קוקוס
2 כפיות מיץ לימון
כפית מלח
¼ כוס כוסברה טריה קצוצה

אופן ההכנה:

1. מבשלים את העדשים האדומות בציר עוף עד לריכוך (בערך 20 דקות). מוסיפים את תפוח האדמה ותפוח העץ ומבשלים עוד 20 דקות עד לריכוך.
2. מטגנים את הבצל, השום, הג'ינג'ר והפלפל הירוק. כשהבצל מתרכך, מוסיפים את התבלינים ואת עלי הקארי. ממשיכים לטגן תוך כדי ערבוב עד שהשמן נפרד מתערובת התבלינים.
3. מוציאים את התבלינים השלמים ומרסקים את התערובת למחית בבלנדר ידני או במעבד מזון.
4. בעזרת בלנדר יד, מרסקים את העדשים יחד עם התפו"א ותפוח העץ.
5. מוסיפים את חלב הקוקוס לעדשים ומיד אחר כך את מחית התבלינים ומערבבים. מוסיפים את מיץ הלימון ומלח לפי הטעם.
6. לפני ההגשה מקשטים בכוסברה.