KIKKOMAN

Moong dal z dynią, mango i kokosem

Czas ogółem **89 min** **30 min** Czas przygotowania **37 min** Czas gotowania **2 min** Czas chłodzenia

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Dal:

150 g	dyni piżmowej
150 g	żółtej soczewicy (moong dal)
0,5 łyżeczki	kurkumy
350 ml	wody
60 g	szalotki, pokrojonej w kostkę
100 g	czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę
1 łyżka	oleju kokosowego
2	ząbki czosnku, posiekane
0,5 łyżeczki	startego imbiru
150 ml	mleczka kokosowego
50 g	mango, pokrojonego w dużą kostkę
40 g	szpinaku
1 łyżka	soku z limonki
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Roti:

150 g	mąki pełnoziarnistej
20 g	dodatkowej mąki do podsypania
100 ml	ciepłej wody
20 g	roztopionego masła klarowanego (ghee)

Sałatka z marchewką i imbirem:

150 g	marchewki, grubo startej
1 łyżka	posiekanego imbiru
1 łyżeczka	nasion czarnej gorczycy
1 łyżka	oleju
1 łyżka	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g dyni piżmowej - **150 g** żółtej soczewicy (moong dal) - **0,5 łyżeczki** kurkumy - **350 ml** wody - **60 g** szalotki, pokrojonej w kostkę - **100 g** czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę - **1 łyżka** oleju kokosowego - **2** ząbki czosnku, posiekane - **0,5 łyżeczki** startego imbiru - **150 ml** mleczka kokosowego - **50 g** mango, pokrojonego w dużą kostkę - **40 g** szpinaku - **1 łyżka** soku z limonki - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli

Dynię obierz i pokrój w dużą kostkę. Gotuj z soczewicą i kurkumą przez 20 minut. Szalotkę i czerwoną paprykę podsmażaj na patelni na oleju kokosowym przez 2-3 minuty. Następnie dodaj czosnek i imbir i smaż przez 30 sekund. Dodaj ugotowaną soczewicę z dynią, wlej mleczko kokosowe i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut. Dodaj mango i szpinak i gotuj przez 1-2 minuty. Dopraw sokiem z limonki i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli.

Krok 2

150 ml mąki pełnoziarnistej - **20 g** dodatkowej mąki do podsypania - **100 ml** ciepłej wody - **20 g** roztopionego klarowanego masła (ghee)

Połącz 150 g mąki z ciepłą wodą i zagniataj ciasto przez około 5 minut. Umieść ciasto w misce, przykryj wilgotną ściereczką lub folią spożywczą i odstaw na 20 minut. Oprósz pozostałymi 20 g mąki, a następnie rozwałkuj na cienkie placki roti. Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu i smaż każdy placek roti przez 3 minuty z każdej strony, aż pojawią się złote bąbelki i ślady zwęglenia. Przed podaniem posmaruj każdą stronę roztopionym masłem.

zawartością soli

Przybranie:

0,5 łyżeczki suszonego chili w płatkach
kilka listków kolendry

Krok 3

150 g marchewki, grubo startej - **1 łyżka** posiekanego imbiru - **1 łyżeczka** nasion czarnej gorczycy - **2 łyżki** oleju - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **0,5 łyżeczki** suszonego chili w płatkach - kilka listków kolendry

Imbir i nasiona gorczycy podsmażaj na oleju przez co najmniej 20 sekund. Zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia na 2 minuty. Dodaj do startej marchewki i dopraw Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Dobrze wymieszaj. Udekoruj dal chili w płatkach i kolendrą. Podawaj z roti i surówką z marchewki i imbiru.