KIKKOMAN

Zielony dal z fasolą mung i szpinakiem

Czas ogółem **95 min** **25 min** Czas przygotowania **50 min** Czas gotowania **20 min** Czas wyrastania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.166 kJ / 750 kcal

Tłuszcz: **17 g** Białko: **30 g**
Węglowodany: **117 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Dal:

150 g	zielonej fasoli mung
500 ml	bulionu warzywnego
80 g	marchewki
50 g	cukinii
1 łyżka	masła klarowanego (ghee)
40 g	cebuli, pokrojonej w kostkę
1	ząbek czosnku, pokrojony w plasterki
0,5 łyżeczki	mielonego kminu rzymskiego
0,5 łyżeczki	mielonej kurkumy
0,5 łyżeczki	mielonego cynamonu
0,25 łyżeczki	suszonego chili
200 g	pomidorów krojonych z puszki
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
50 g	młodego szpinaku

Chapati z olejem czosnkowym:

2	ząbki czosnku, drobno posiekane
2 łyżki	oliwy z oliwek
80 ml	ciepłej wody
150 g	mąki pszennej
20 g	dodatkowej mąki do podsypania

Dodatkowo:

1 łyżka	soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

150 g zielonej fasoli mung - **500 ml** bulionu warzywnego - **80 g** marchewki - **50 g** cukinii - **1 łyżka** masła klarowanego (ghee) - **40 g** cebuli, pokrojonej w kostkę - **1** ząbek czosnku, pokrojony w plasterki - **0,5 łyżeczki** mielonego kminu rzymskiego - **0,5 łyżeczki** mielonej kurkumy - **0,5 łyżeczki** mielonego cynamonu - **0,25 łyżeczki** suszonego chili - **200 g** pomidorów krojonych z puszki - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **50 g** młodego szpinaku
Fasolę mung gotuj w bulionie przez 35-40 minut. Marchewkę i cukinię pokrój w plasterki. Cebulę, czosnek, marchewkę i cukinię podsmażaj na maśle przez 3-4 minuty. Dodaj kmin rzymski, kurkumę, cynamon i chili i smaż przez 10-15 sekund, aby uwolnić aromat. Dodaj ugotowaną fasolę, a następnie pomidory z puszki. Dopraw Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli. Gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut, a następnie dodaj szpinak i gotuj jeszcze przez 1 minutę.

Krok 2

2 czosnku, drobno posiekane - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **80 ml** ciepłej wody - **150 g** mąki pszennej - **20 g** dodatkowej mąki do podsypania
Czosnek wymieszaj z oliwą. Do 150 g mąki stopniowo dodawaj ciepłą wodę, mieszając. Dodaj olej czosnkowy. Wyrabiaj ciasto przez około 5 minut, aż zyska gładką i elastyczną konsystencję. Umieść ciasto w misce przykrytej wilgotną ściereczką lub folią spożywczą i odstaw na 20 minut. Następnie podziel na 4 porcje, uformuj kulki i rozwałkuj cienko, posypując pozostałymi 20 g mąki. Rozgrzej suchą patelnię na średnim ogniu i

1 łyżeczka skórki z limonki
kilka listków kolendry

smaż każdy placek chapati przez 20-30 sekund z każdej strony, aż pojawią się złote bąbelki i ślady zwęglenia.

Krok 3

1 łyżka soku z cytryny - **1 łyżeczka** skórki z limonki - kilka listków kolendry
Dopraw dal sokiem z cytryny i skórką z limonki. Udekoruj kolendrą. Podawaj ze świeżymi plackami chapati.