

Dhal med røde linser, løk og mirin

total tid **91 min.** 30 min. tilberedningstid 46 min. koketid 15 min. avkjølingstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.132 kJ / 759 kcal

Fett: **14 g** Protein: **32 g**
Karbohydrater: **119 g**

INGREDIENSER

4 porsjoner

Dhal:

150 g røde linser
450 dl grønnsakskraft
150 g løk, skåret i terninger
120 g sopp, oppskåret
1 ss klaret smør (ghee)
1 ss Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style
0,5 ts malt spisskummen
0,5 ts malt gurkemeie
0,25 ts chiliflak
25 g grønnkål
1 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Pavboller:

170 g hvetemel
140 dl melk
1 ts sukker
1 ts instant tørrgjær
15 g smør

Pynt:

1,5 ferske røde chilier, oppskåret

TILBEREDNING

Steg 1

150 g røde linser - **450 dl** grønnsakskraft - **150 g** løk, skåret i terninger - **120 g** sopp, oppskåret - **1 ss** klaret smør (ghee) - **1 ss** Kikkoman søt Smakstilsetning til Matlaging i Mirin-Style - **0,5 ts** malt spisskummen - **0,5 ts** malt gurkemeie - **0,25 ts** chiliflak

Kok linsene i grønnsakskraften i 10 minutter. Karamelliser løk og sopp i klaret smør i 10 minutter til de er gylne, tilsett deretter Kikkoman Mirin-Style Söt Smakssetter og sauter i 1 minutt. Tilsett spisskummen, gurkemeie og chiliflak og stek i 10 sekunder så aromaene slippes. Rør inn linsene og kok i 5 minutter.

Steg 2

25 g grønnkål - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Ha grønnkålen oppi pannen med linser og grønnsaker, og kok i 2–3 minutter. Krydre med Kikkoman Soyasaus.

Steg 3

170 g hvetemel - **140 dl** melk - **1 ts** sukker - **1 ts** instant tørrgjær - **15 g** smør - **1,5** ferske røde chilier, oppskåret

Varm opp 120 ml av melken til 38 °C og bland med sukker og gjær. Tilsett gradvis 170 g mel og rør om til en deig. Smelt 5 g smør og ha oppi deigen, og kna den i ca. 10 minutter. Del deigen i 12 boller og legg dem på et innsmurt stekebrett penslet med 10 g smeltet smør. Dekk bollene og la dem heve seg i 40 minutter. Pensle deretter toppene grundig med 20 ml melk og stek i ovnen ved 180 °C i 20 minutter til toppene er gyllenbrune. Server dhalen

med pavbollene, og garner med oppskåret chili.