

Dhal med røde linser, tofu og ingefær

total tid **72 min.** 20 min. tilberedningstid 52 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
6.455 kJ / 1.542 kcal

Fett: **71 g** Protein: **54 g**
Karbohydrater: **171 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Dhal:

100 g røde linser
350 dl grønnsakskraft
100 g fast tofu, skåret i terninger
2 ss klaret smør (ghee)
80 g gulrot, skåret i tynne skiver
0,5 ss ingefær, raspet
100 g pak choy, oppskåret
1 ts garam masala
2 ss Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
1 ts Kikkoman ristet Sesamolje
200 g hakkede tomater på boks
Stekt ris:
100 g fullkornsrís
30 g klaret smør (ghee)
30 g sjalottløk, hakket
2 fedd hvitløk, hakket
1 ss Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus
Pynt:
1 grønn chili, oppskåret

TILBEREDNING

Steg 1

100 g røde linser - **350 g** grønnsakskraft - **100 g** fast tofu, skåret i terninger - **2 ss** klaret smør (ghee) - **80 g** gulrot, skåret i tynne skiver - **0,5 ss** ingefær, raspet

Kok linsene i grønnsakskraft i 10 minutter. Bruk en stekepanne og stek tofuen i klaret smør i ca. 4–5 minutter til den er sprø. Tilsett gulrot og ingefær og stek i ytterligere 2 minutter.

Steg 2

100 g pak choy, oppskåret - **1 ts** garam masala - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **1 ts** Kikkoman ristet Sesamolje - **200 g** hakkede tomater på boks

I pannen fra steg 1 legger du pak choy og steker i 1–2 minutter. Tilsett garam masala og stek i 10–15 minutter så aromaen slippes. Rør inn de kokte linsene, tilsett deretter hermetiske tomater og kok i ytterligere 3 minutter. Krydre med Kikkoman Glutenfri Soyasaus og Kikkoman Sesamolje.

Steg 3

100 g fullkornsrís - **30 g** klaret smør (ghee) - **30 g** sjalottløk, hakket - **2** fedd hvitløk, hakket - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Tamari Glutenfri Soyasaus - **1** grønn chili, oppskåret

Kok risen i henhold til anvisningene på pakken. Smelt klaret smør i en panne og stek sjalottløken og hvitløken i 1 minutt. Tilsett risen og stek i ytterligere 2 minutter. Krydre med Kikkoman Glutenfri Soyasaus. Garner dhalen med oppskåret chili og server med risen.