

Dhal med sitrus, mungbønner og spinat

total tid **95 min.** 25 min. tilberedningstid 50 min. koketid 20 min. hevetid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.166 kJ / 750 kcal

Fett: **17 g** Protein: **30 g**
Karbohydrater: **117 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Dhal:

150 g grønne mungbønner
5 dl grønnsakskraft
80 g gulrot
50 g squash
1 ss klaret smør (ghee)
40 g løk, skåret i terninger
1 fedd hvitløk, oppskåret
0,5 ts malt spisskummen
0,5 ts malt gurkemeie
0,5 ts malt kanel
0,25 ts tørket chili
200 g hakkede tomater på boks
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus Med
Mindre Salt
50 g babyspinat

Chapati med hvitløksolje:

2 fedd hvitløk, finhakket
2 ss olivenolje
0,8 dl varmt vann
150 g hvetemel
20 g ekstra mel til utbaking

Dessuten:

1 ss sitronsaft
1 ts limeskall
Noen korianderblader

TILBEREDNING

Steg 1

150 g grønne mungbønner - **5 dl** grønnsakskraft -
80 g gulrot - **50 g** squash - **1 ss** klaret smør (ghee)
- **40 g** løk, skåret i terninger - **1** fedd hvitløk,
oppskåret - **0,5 ts** malt spisskummen - **0,5 ts** malt
gurkemeie - **0,5 ts** malt kanel - **0,25 ts** tørket chili -
200 g hakkede tomater på boks - **2 ss** Kikkoman
Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **50 g**
babyspinat

Kok mungbønnene i grønnsakskraften i 35–40
minutter. Skjær opp gulrot og squash. Sauter løk,
hvitløk, gulrot og squash i klaret smør i 3–4
minutter. Tilsett spisskummen, gurkemeie, kanel
og chili, og stek i 10–15 sekunder så aromaen
slippes. Rør inn kokte bønner, tilsett så hakkede
tomater, og krydre med Kikkoman Soyasaus –
Mindre Salt. La det småkoke i 5 minutter, tilsett
deretter spinaten og kok i 1 minutt.

Steg 2

2 fedd hvitløk, finhakket - **2 ss** olivenolje - **0,8 dl**
varmt vann - **150 g** hvetemel - **20 g** ekstra mel til
utbaking

Bland hvitløken med olivenoljen. Hell det varme
vannet gradvis oppi 150 g hvetemel og rør om til
det blander seg. Tilsett deretter hvitløksoljen. Kna
deigen i ca. 5 minutter til den er glatt og spenstig.
La den hvile i 20 minutter i en bolle dekket med et
fuktig håndkle eller plastfolie. Del deigen i 4
porsjoner, form den til boller og kjevl dem tynt ut.
Dryss over de 20 g ekstra mel. Varm opp en tørr
panne til middels høy varme, og stek hver chapati i
20–30 sekunder på hver side til det oppstår gylne
bobler og mørke flekker.

Steg 3

1 ss sitronsaft - **1 ts** limeskall - Noen korianderblader

Krydre dhalen med sitronsaft og limeskall, garner deretter med koriander. Server med nystekte chapatier.