KIKKOMAN

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.