KIKKOMAN

Moong dhal med gresskar, mango og kokos

total tid **89 min.** **30 min.** tilberedningstid **37 min.** koketid **2 min.** avkjølingstid

INGREDIENSER

2 porsjoner

Dhal:

150 g	flaskegresskar
150 g	gule linser (moong dhal)
0,5 ts	gurkemeie
3,5 dl	vann
60 g	sjalottløk, skåret i terninger
100 g	rød paprika, skåret i terninger
1 ss	kokosolje
2	fedd hvitløk, hakket
0,5 ts	ingefær, raspet
1,5 dl	kokosmelk
50 g	mango, skåret i store terninger
40 g	spinat
1 ss	limesaft
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt

Chapati:

150 g	sammalt mel
20 g	ekstra mel til utbaking
1 dl	varmt vann
20 g	klaret smør (ghee), smeltet

Gulrot- og ingefærslaw:

150 g	gulrot, grovraspet
1 ss	ingefær, hakket
1 ts	svarte sennepsfrø
1 ss	olje
1 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt

Pynt:

TILBEREDNING

Steg 1

150 g flaskegresskar - **150 g** gule linser (moong dhal) - **0,5 ts** gurkemeie - **3,5 dl** vann - **60 g** sjalottløk, skåret i terninger - **100 g** rød paprika, skåret i terninger - **1 ss** kokosolje - **2** fedd hvitløk, hakket - **0,5 ts** ingefær, raspet - **1,5 dl** kokosmelk - **50 g** mango, skåret i store terninger - **40 g** spinat - **1 ss** limesaft - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt

Skrell gresskaret og skjær det i store terninger. Kok linsene i vannet sammen med gresskar og gurkemeie i 20 minutter. Bruk en stekepanne til å sautere sjalottløken og paprikaen i kokosolje i 2–3 minutter, tilsett deretter hvitløk og ingefær og stek i 30 minutter. Rør inn kokte linser og gresskar, hell i kokosmelken og la det småkoke i 5 minutter. Tilsett mango og spinat og kok i 1–2 minutter. Krydre med limesaft og Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt.

Steg 2

1,5 dl sammalt mel - **20 g** ekstra mel til utbaking - **1 dl** varmt vann - **20 g** klaret smør (ghee), smeltet

Rør varmt vann inn i 150 g sammalt mel og kna deigen i ca. 5 minutter. La deigen hvile i 20 minutter i en bolle dekket med et fuktig håndkle eller plastfolie. Del deigen i 4 porsjoner og form den til boller. Før du kjevler dem ut, drysser du 20 g ekstra mel over. Kjevl deretter ut til tynne chapatier. Varm opp en tørr panne på middels høy varme, og stek hver chapati i 3 minutter på hver side til det oppstår gylne bobler og mørke flekker. Pensle hver side med smeltet smør før servering.

Steg 3

150 g gulrot, grovraspet - **1 ss** ingefær, hakket - **1 ts** svarte sennepsfrø - **2 ss** olje - **1 ss** Kikkoman

0,5 ts	tørkede chiliflak Noen korianderblader	Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **0,5 ts** tørkede chiliflak - Noen korianderblader Sauter ingefær og sennepsfrø i oljen i minst 20 sekunder, ta pannen av varmen og la det avkjøle seg i 2 minutter. Tilsett raspet gulrot, krydre med Kikkoman Soyasaus – Mindre Salt og bland godt. Garner dhalen med tørkede chiliflak og korianderblader. Server med chapati og gulrot-ingefær-slaw.