KIKKOMAN

Røykfylt chana dhal med aubergine

total tid **85 min.** **20 min.** tilberedningstid **45 min.** koketid **20 min.** hevetid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.631 kJ / 868 kcal

Fett: **36 g** Protein: **25 g**
Karbohydrater: **114 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Dhal:

150 g	chana dhal (splittede kikerter)
6 dl	grønnsakskraft
1	laurbærblad
1	helt hvitløkshode
1 ss	vegetabilsk olje
1 ss	klaret smør (ghee)
40 g	rødløk, skåret i tynne strimler
200 g	aubergine, skåret i middelstore terninger
0,5 ts	spisskummenfrø
0,5 ts	malt gurkemeie
0,5 ts	korianderfrø
0,5 ts	paprikapulver, røkt, søtt
2 dl	tomatpassata
2 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Nanbrød:

200 g	hvetemel
20 g	ekstra mel til utbaking
0,5 ts	bakepulver
0,5 ts	natron
0,4 dl	melk, lunken
75 g	yoghurt naturell

Dessuten:

2	fedd hvitløk, hakket
40 g	klaret smør (ghee)
1 ts	koriander, hakket
40 g	rødløk
	Ferske korianderblader

TILBEREDNING

Steg 1

1 helt hvitløkshode - **1 ss** vegetabilsk olje - **150 g** chana dhal (splittede kikerter) - **6 dl** grønnsakskraft - **40 g** rødløk, skåret i tynne strimler - **200 g** aubergine, skåret i middelstore terninger - **1 ss** klaret smør (ghee) - **0,5 ts** spisskummenfrø - **0,5 ts** malt gurkemeie - **0,5 ts** korianderfrø - **0,5 ts** paprikapulver, røkt, søtt - **1** laurbærblad

Skjær toppen av hvitløkshodet så feddene kommer til syne. Pensle med olje og stek i ovnen ved 180 °C i ca. 30 minutter. Kok chana dhal i grønnsakskraften i 40 minutter. Bruk en panne til å sautere rødløken og auberginen i klaret smør i 5 minutter til de er gylne, og press deretter inn den ovnsstekte hvitløken. Tilsett spisskummenfrø, gurkemeie, korianderfrø, paprikapulver og laurbærblader, og stek i 10–15 minutter så aromaen slippes.

Steg 2

2 dl tomatpassata - **2 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus

Ha tomatpassata oppi grønnsakene fra steg 1, krydre med Kikkoman Soyasaus og kok i 5 minutter.

Steg 3

200 g hvetemel - **20 g** ekstra mel til utbaking - **0,5 ts** bakepulver - **0,5 ts** natron - **0,4 dl** melk, lunken - **75 g** yoghurt naturell

Bland 200 g mel med bakepulver og natron i en stor bolle. Hell den lunkne melken gradvis oppi bollen under omrøring for å lage deigen. Tilsett deretter yoghurten. Kna deigen i 5 minutter til den

blir glatt og spenstig. Dekk den med et fuktig håndkle eller plastfolie og la stå på et lunt sted i ca. 20 minutter. Del deigen i fire porsjoner og kjevle hver av dem ut til et ca. 3–4 mm tykt, ovalt flatbrød. Dryss over 20 g av det ekstra melet.

Steg 4

2 fedd hvitløk, hakket - **40 g** klaret smør (ghee) - **1 ts** koriander, hakket - **40 g** rødløk - Ferske korianderblader

Varm opp en tørr panne på middels høy varme og stek hvert flatbrød i 2 minutter på hver side til det oppstår gylne bobler og mørke flekker. Bruk en liten kasserolle og smelt smøret, tilsett deretter hakket hvitløk og koriander. Skjær rødløken i ringer. Pensle nanbrødet med hvitløkssmøret og server med dhal og rødløk. Garner med ferske korianderblader.