

Dal-linsrätt med mycket smak

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **25 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.999 kJ / 478 kcal

Fett: **29 g** Protein: **13,3 g**

Kolhydrater: **35,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

0,5	Hokkaido pumpa
0,5	gul paprika
2	tomater
2 msk	olivolja
50 g	röda linser
200 ml	kokosmjölk
2 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
0,5 tsk	peppar
0,5 tsk	mald ingefära
0,5 tsk	malen spiskummin
0,5 knippe	färsk koriander

FÖRBEREDELSE

Steg 1

0,5 Hokkaido pumpa - **0,5** gul paprika - **2** tomater
- **2 msk** olivolja - **50 g** röda linser - **200 ml**
kokosmjölk - **0,5 tsk** peppar - **0,5 tsk** mald
ingefära - **0,5 tsk** mald spiskummin
Tärna grönsakerna och stek dem i olivolja. Tillsätt
kokosmjölken, linserna och kryddorna och låt sjuda
försiktigt i 20 minuter.

Steg 2

2 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **0,5 knippe** färsk koriander
Smaka av med Kikkoman sojasås och servera med
färsk koriander.