KIKKOMAN

Grön Mung Dal med spenat och citron

Total tid **95 Min.** **25 Min.** Tid för förberedelse **50 Min.** Tillagningstid **20 Min.** Jäsningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.166 kJ / 750 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

150 g	gröna mungbönor
500 ml	grönsaksbuljong
80 g	morot
50 g	zucchini
1 msk	skirat smör (ghee)
40 g	lök, tärnad
1	vitlöksklyfta, skivad
0,5 tsk	malen spiskummin
0,5 tsk	mald gurkmeja
0,5 tsk	mald kanel
0,25 tsk	torkad chili
200 g	krossade tomater
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
50 g	babyspenat

Chapati med vitlöksolja:

2	vitlöksklyftor, fint hackade
2 msk	olivolja
80 ml	varmt vatten
150 g	vetemjöl
20 g	extra mjöl att pudra med

Ytterligare:

1 msk	citronjuice
1 tsk	limeskal
	Några korianderblad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

150 g gröna mungbönor - **500 ml** grönsaksbuljong - **80 g** morot - **50 g** zucchini - **1 msk** skirat smör (ghee) - **40 g** lök, tärnad - **1** vitlöksklyfta, skivad - **0,5 tsk** malen spiskummin - **0,5 tsk** mald gurkmeja - **0,5 tsk** mald kanel - **0,25 tsk** torkad chili - **200 g** krossade tomater - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **50 g** babyspenat

Koka mungbönorna i grönsaksbuljongen i 35–40 minuter. Skiva morot och zucchini. Fräs lök, vitlök, morot och zucchini i ghee i 3–4 minuter. Tillsätt spiskummin, gurkmeja, kanel och chili och stek i 10–15 sekunder för att frigöra aromen. Rör ner de kokta bönorna, tillsätt sedan de krossade tomaterna och smaka av med Kikkoman sojasås med mindre salt. Sjud i 5 minuter, tillsätt sedan spenaten och koka i 1 minut.

Steg 2

2 vitlöksklyftor, fint hackade - **2 msk** olivolja - **80 ml** varmt vatten - **150 g** vetemjöl - **20 g** extra mjöl att pudra med

Blanda vitlöken med olivoljan. Tillsätt gradvis det varma vattnet till 150 g av mjölet och blanda, tillsätt sedan vitlöksoljan. Knåda degen i ca 5 minuter tills den är slät och elastisk. Låt vila i 20 minuter i en skål täckt med en fuktig trasa eller matfilm. Dela i 4 delar, forma till bollar och kavla ut tunt, pudra med resterande 20 g mjöl. Hetta upp en torr panna på medelhög värme och koka varje chapati i 20–30 sekunder per sida tills gyllene bubblor och förkolnade fläckar visas.

Steg 3

1 msk citronjuice - **1 tsk** limeskal - Några korianderblad
Smaksätt dal med citronsaft och limeskal och garnera sedan med koriander. Servera med dina färska chapatis.