KIKKOMAN

Rökig chana dal med aubergine

Total tid **85 Min.** **20 Min.** Tid för förberedelse **45 Min.** Tillagningstid **20 Min.** Jäsningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.631 kJ / 868 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

150 g	chana dal (skalade kikärter)
600 ml	grönsaksbuljong
1	lagerblad
1	hel vitlöksklyfta
1 msk	matolja
1 msk	skirat smör
40 g	rödlök, skivad i tunna strimlor
200 g	aubergine, skuren i medelstora tärningar
0,5 tsk	spiskumminfrön
0,5 tsk	malen gurkmeja
0,5 tsk	korianderfrön
0,5 tsk	rökt sött paprikapulver
200 ml	passerade tomater
2 msk	Kikkoman naturligt bryggd sojasås

Naan:

200 g	vetemjöl
20 g	extra mjöl att strö över
0,5 tsk	bakpulver
0,5 tsk	bikarbonat
40 ml	mjölk, ljummen
75 g	naturell yoghurt

Extra:

2	vitlöksklyftor, hackade
40 g	skirat smör
1 tsk	hackad koriander
40 g	rödlök
	Färska korianderblad

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 helt vitlökhuvud - **1 msk** matolja - **150 g** chana dal (skalade kikärter) - **600 ml** grönsaksbuljong - **40 g** rödlök, skivad i tunna strimlor - **200 g** aubergine, skuren i medelstora tärningar - **1 msk** skirat smör - **0,5 tsk** spiskumminfrön - **0,5 tsk** malen gurkmeja - **0,5 tsk** korianderfrön - **0,5 tsk** rökt sött paprikapulver - **1** lagerblad
Skär av toppen av vitlöksklyftorna så att de syns. Pensla med oljan och tillaga i ugnen i cirka 30 minuter (180°C). Koka chana dal i grönsaksbuljongen i 40 minuter. Fräs lök och aubergine i skirat smör i en stekpanna cirka 5 minuter tills det blir gyllenbrunt, pressa sedan i den rostade vitlöken. Tillsätt spiskummin, gurkmeja, korianderfrön, rökt paprikapulver och lagerblad, stek i 10–15 sekunder för att frigöra aromen.

Steg 2

200 ml passerade tomater - **2 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås
Tillsätt de passerade tomaterna till grönsakerna från steg 1, krydda med Kikkoman sojasås och koka i 5 minuter.

Steg 3

200 g vetemjöl - **20 g** extra mjöl att strö över - **0,5 tsk** bakpulver - **0,5 tsk** bikarbonat - **40 ml** mjölk, ljummen - **75 g** naturell yoghurt
Blanda 200 g mjöl med bakpulver och bikarbonat i en stor skål. Tillsätt gradvis den ljumma mjölken under omrörning till en deg, tillsätt sedan yoghurten. Knåda i 5 minuter tills den är slät och elastisk. Täck med en fuktig handduk eller plastfolie och låt jäsa på en varm plats i cirka 20

minuter. Dela i fyra portioner och kavla varje portion till ett tunt ovalt flatbröd, cirka 3–4 mm tjockt, strö över resterande 20 g mjöl.

Steg 4

2 vitlöksklyftor, hackade - **40 g** skirat smör - **1 tsk** hackad koriander - **40 g** rödlök - Färska korianderblad

Värm en torr panna på medelhög värme och stek varje flatbröd i 2 minuter på varje sida tills det får en gyllenbrun färg och det syns kolmärken. Smält det skirade smöret i en liten kastrull och tillsätt sedan den hackade vitlöken och koriandern. Skiva löken i ringar. Pensla naanbrödet med vitlökssmöret och servera med dal och lök. Garnera med färska korianderblad.