

Dal med røde linser, tofu og ingefær

Samlet tid **72 min.** 20 min. Arbejdstid **52 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
6.455 kJ / 1.542 kcal

Fedt: **71 g** Protein: **54 g**
Kulhydrater: **171 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

- 100 g** røde linser
 - 350 ml** grøntsagsbouillon
 - 100 g** fast tofu, i tern
 - 2 spsk.** klaret smør (ghee)
 - 80 g** gulerod, i tynde skiver
 - 0,5 spsk.** ingefær, revet
 - 100 g** pak choi, i skiver
 - 1 ts.** garam masala
 - 2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce
 - 1 ts.** Kikkoman Ristet Sesamolie
 - 200 g** hakkede tomater på dåse
- Stegte ris:**
- 100 g** brune ris (e.g. Sona Masoori)
 - 30 g** klaret smør (ghee)
 - 30 g** skalotteløg, hakket
 - 2** fed hvidløg, hakket
 - 1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce

Pynt:

- 1** grøn chili, i skiver

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g røde linser - **350 g** grøntsagsbouillon - **100 g** fast tofu, i tern - **2 spsk.** klaret smør (ghee) - **80 g** gulerod, i tynde skiver - **0,5 spsk.** ingefær, revet
Kog linserne i grøntsagsbouillon i 10 minutter.
Steg tofuen i det klarede smør på en pande i 4-5 minutter, indtil tofuen er sprød. Tilsæt gulerod og ingefær, og steg i 2 minutter.

Step 2

100 g pak choi, i skiver - **1 ts.** garam masala - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce - **1 ts.** Kikkoman Ristet Sesamolie - **200 g** hakkede tomater på dåse
Tilsæt pak choi til panden fra step 1, og steg i 1-2 minutter. Tilsæt garam masala, og steg i 10-15 sekunder for at frigive aromaen. Rør de kogte linser i, tilsæt tomater på dåse og tilbered i yderligere 3 minutter. Smag til med Kikkoman glutenfri sojasauce og Kikkoman sesamolie.

Step 3

100 g brun ris (e.g. Sona Masoori) - **30 g** klaret smør (ghee) - **30 g** skalotteløg, hakket - **2** fed hvidløg, hakket - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Tamari Glutenfri Sojasauce - **1** grøn chili, i skiver
Kog risene i henhold til pakkens anvisninger. Smelt det klarede smør på en pande, og steg skalotteløg og hvidløg i 1 minut. Tilsæt ris, og steg i yderligere 2 minutter. Smag til med Kikkoman glutenfri sojasauce. Pynt den færdige ret med chili i skiver, og server retten med ris.