KIKKOMAN

Grøn citrusdal med mungbønner og spinat

Samlet tid **95 min.** **25 min.** Arbejdstid **50 min.** Tilberedningstid **20 min.** Hævetid

Næringsindhold:
3.166 kJ / 750 kcal

Fedt: **17 g** Protein: **30 g**
Kulhydrater: **117 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

150 g	grønne mungbønner
500 ml	grøntsagsbouillon
80 g	gulerod
50 g	squash
1 spsk.	klaret smør (ghee)
40 g	løg, i tern
1	fed hvidløg, i skiver
0,5 tsk.	stødt spidskommen
0,5 tsk.	stødt gurkemeje
0,5 tsk.	stødt kanel
0,25 tsk.	tørret chili
200 g	hakkede tomater på dåse
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt
50 g	babyspinat

Chapati med hvidløgsolie:

2	fed hvidløg, finthakket
2 spsk.	olivenolie
80 ml	lunkent vand
150 g	hvedemel
20 g	ekstra mel til at drysse med

Derudover:

1 spsk.	citronsaft
1 tsk.	limeskal
	Enkelte korianderblade

FREMGANGSMÅDE

Step 1

150 g grønne mungbønner - **500 ml** grøntsagsbouillon - **80 g** gulerod - **50 g** squash - **1 spsk.** klaret smør (ghee) - **40 g** løg, i tern - **1** fed hvidløg, i skiver - **0,5 tsk.** stødt spidskommen - **0,5 tsk.** stødt gurkemeje - **0,5 tsk.** stødt kanel - **0,25 tsk.** tørret chili - **200 g** hakkede tomater på dåse - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **50 g** babyspinat

Kog mungbønnerne i grøntsagsbouillon i 35-40 minutter. Skær gulerod og squash i skiver. Steg løg, hvidløg, gulerod og squash i det klarede smør i ca. 3-4 minutter. Tilsæt spidskommen, gurkemeje, kanel og chili og steg det i 10-15 sekunder for at frigive aromaen. Rør de kogte bønner i blandingen, tilsæt tomater på dåse, og smag til med Kikkoman sojasauce med mindre salt. Lad det hele simre i 5 minutter, tilsæt spinat, og kog i yderligere 1 minut.

Step 2

2 fed hvidløg, finthakket - **2 spsk.** olivenolie - **80 ml** lunkent vand - **150 g** hvedemel - **20 g** ekstra mel til at drysse med

Bland hvidløg med olivenolie. Tilsæt langsomt det lunkne vand til de 150 g mel, og rør det sammen. Tilsæt derefter hvidløgsolien. Ælt dejen i ca. 5 minutter, indtil den er glat og elastisk. Lad dejen hvile i 20 minutter i en skål under et fugtigt klæde eller husholdningsfilm. Del dejen op i 4 portioner, form dem til bolde, og rul dem tyndt ud. Drys med de resterende 20 g mel. Varm en pande til middelhøj varme og tilbered hver chapati på den tørre pande i 20-30 sekunder pr. side, indtil du kan se gyldne bobler og små stegte pletter.

Step 3

1 spsk. citronsaft - **1 tsk.** limeskal - Enkelte korianderblade

Smag den færdige dal til med citronsaft og limeskal, og pynt med koriander. Server retten sammen med de friskbagte chapatis.