KIKKOMAN

Moong-dal med græskar, mango og kokos

Samlet tid **89 min.** **30 min.** Arbejdstid **37 min.** Tilberedningstid **2 min.** Afkølingstid

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

150 g	butternutsquash
150 g	gule linser (moong dal)
0,5 tsk.	gurkemeje
350 ml	vand
60 g	skalotteløg, i tern
100 g	rød peberfrugt, i tern
1 spsk.	kokosolie
2	fed hvidløg, hakket
0,5 tsk.	ingefær, revet
150 ml	kokosmælk
50 g	mango, skåret i store tern
40 g	spinat
1 spsk.	limesaft
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Roti:

150 g	fuldkornshvedemel
20 g	ekstra mel til at drysse med
100 ml	lunkent vand
20 g	klaret smør (ghee), smeltet

Slaw af gulerod og ingefær:

150 g	gulerod, groftrevet
1 spsk.	ingefær, hakket
1 tsk.	sorte sennepsfrø
1 spsk.	olie
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Pynt:

0,5 tsk.	tørrede chiliflager

FREMGANGSMÅDE

Step 1

150 g butternutsquash - **150 g** gule linser (moong dal) - **0,5 tsk.** gurkemeje - **350 ml** vand - **60 g** skalotteløg, i tern - **100 g** rød peberfrugt, i tern - **1 spsk.** kokosolie - **2** fed hvidløg, hakket - **0,5 tsk.** ingefær, revet - **150 ml** kokosmælk - **50 g** mango, skåret i store tern - **40 g** spinat - **1 spsk.** limesaft - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt

Skræl græskaren, og skær den i store tern. Kog linserne sammen med græskarternene og gurkemeje i vand i ca. 20 minutter. Steg skalotteløg og rød peberfrugt på en pande i kokosolie i 2-3 minutter. Tilsæt derefter hvidløg og ingefær, og steg i 30 sekunder. Hæld blandingen af linser og græskar på panden, tilsæt kokosmælk, og lad retten simre i 5 minutter. Tilsæt mango og spinat, og kog i yderligere 1-2 minutter. Smag til med limesaft og Kikkoman sojasauce med mindre salt.

Step 2

150 ml fuldkornshvedemel - **20 g** ekstra mel til at drysse med - **100 ml** lunkent vand - **20 g** klaret smør (ghee), smeltet

Bland 150 g fuldkornshvedemel med lunkent vand, og ælt dejen i ca. 5 minutter. Lad dejen hvile i 20 minutter i en skål under et fugtigt klæde eller husholdningsfilm. Del dejen op i 4 portioner, og form dem til bolde. Drys bordpladen let med ekstra mel, inden de rulles ud til tynde rotis. Opvarm pande til mellemhøj varme, og steg hver roti på den tørre pande i 3 minutter på hver side, indtil du kan se gyldne bobler og stegte pletter. Pensl hver side med det smeltede, klarede smør inden servering.

Enkelte korianderblade

Step 3

150 g gulerod, groftrevet - **1 spsk.** ingefær, hakket - **1 tsk.** sorte sennepsfrø - **2 spsk.** olie - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **0,5 tsk.** tørrede chiliflager - Enkelte korianderblade

Steg ingefær og sennepsfrø i olie i minimum 20 sekunder. Fjern det derefter fra varmen, og lad det køle af i 2 minutter. Hæld det i den revne gulerod, smag til med Kikkoman sojasauce med mindre salt, og bland det hele godt sammen. Pynt den færdige dal med tørrede chiliflager og korianderblade. Server retten med roti og slaw af ingefær og gulerod.