KIKKOMAN

Røget chana dal med aubergine

Samlet tid **85 min.** **20 min.** Arbejdstid **45 min.** Tilberedningstid **20 min.** Hævetid

Næringsindhold:
3.631 kJ / 868 kcal

Fedt: **36 g** Protein: **25 g**
Kulhydrater: **114 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Dal:

150 g	chana dal (afskallede kikærter)
600 ml	grøntsagsbouillon
1	laurbærblad
1	helt hvidløg
1 spsk.	planteolie
1 spsk.	klaret smør (ghee)
40 g	rødløg, skåret i tynde strimler
200 g	aubergine, skåret i mellemstore tern
0,5 tsk.	spidskommenfrø
0,5 tsk.	stødt gurkemeje
0,5 tsk.	korianderfrø
0,5 tsk.	røget, sød paprika
200 ml	tomatpassata
2 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Naan:

200 g	hvedemel
20 g	ekstra mel til at drysse med
0,5 tsk.	bagepulver
0,5 tsk.	natron
40 ml	mælk, lunt
75 g	yoghurt naturel

Derudover:

2	fed hvidløg, hakket
40 g	klaret smør (ghee)
1 tsk.	koriander, hakket
40 g	rødløg
	Frisk koriander

FREMGANGSMÅDE

Step 1

1 helt hvidløg - **1 spsk.** planteolie - **150 g** chana dal (afskallede kikærter) - **600 ml** grøntsagsbouillon - **40 g** rødløg, skåret i tynde strimler - **200 g** aubergine, skåret i mellemstore tern - **1 spsk.** klaret smør (ghee) - **0,5 tsk.** spidskommenfrø - **0,5 tsk.** stødt gurkemeje - **0,5 tsk.** korianderfrø - **0,5 tsk.** røget, sød paprika - **1** laurbærblad

Skær toppen af det hele hvidløg af, så de små fed kommer til syne. Pensl med olie, og bag det i ovnen i ca. 30 minutter (180°C). Kog de afskallede kikærter (chana dal) i grøntsagsbouillonen i 40 minutter. Steg løg og aubergine i klaret smør på en pande i 5 minutter, indtil de er gyldne, og mos derefter det bagte hvidløg på panden. Tilsæt spidskommen, gurkemeje, korianderfrø, røget paprika og laurbærblad, og steg i 10-15 sekunder for at frigive aromaen.

Step 2

200 ml tomatpassata - **2 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

Tilsæt tomatpassata til grøntsagerne fra step 1, smag til med Kikkoman sojasauce, og lad det hele simre i 5 minutter.

Step 3

200 g hvedemel - **20 g** ekstra mel til at drysse med - **0,5 tsk.** bagepulver - **0,5 tsk.** natron - **40 ml** mælk, lunt - **75 g** yoghurt naturel

Bland 200 g mel med bagepulver og natron i en stor skål. Hæld den lunkne mælk i lidt efter lidt, og rør det sammen til en dej. Tilsæt derefter yoghurten. Ælt dejen i 5 minutter, indtil den er glat

og elastisk. Dæk den med et fugtigt klæde eller husholdningsfilm, og lad den hvile et lunt sted i 20 minutter. Del dejen op i 4 portioner, og rul hver portion til et tyndt, ovalt fladbrød med en tykkelse på 3-4 mm. Drys med de resterende 20 g mel.

Step 4

2 fed hvidløg, hakket - **40 g** klaret smør (ghee) - **1 tsk.** koriander, hakket - **40 g** rødløg - Frisk koriander

Opvarm en pande til middelhøj varme, og tilbered hvert fladbrød på den tørre pande i 2 minutter på hver side, indtil det har gyldne bobler og stegte pletter. Smelt det klarede smør i en lille gryde, og tilsæt hakket hvidløg og koriander. Skær løget i ringe. Pensl det bagte naanbrød med hvidløgssmørret, og server det med den færdige dal og løg. Pynt med frisk koriander.