KIKKOMAN

Chana dal ahumado con berenjena

Tiempo total **85 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **45 Mins.** Tiempo de cocción **20 Mins.** Tiempo de prueba

Información nutricional (por porción)
3.631 kJ / 868 Kcal

Grasas: **36 g** Proteínas: **25 g**
Carbohidratos: **114 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Dal:

150 g	de chana dal (garbanzos pelados partidos)
600 ml	de caldo de verduras
1	hoja de laurel
1	cabeza de ajo entera
1 cucharada	de aceite vegetal
1 cucharada	de mantequilla clarificada (ghee)
40 g	de cebolla morada, cortada en tiras finas
200 g	de berenjena, cortada en cubos medianos
0,5 cucharadita	de semillas de comino
0,5 cucharadita	de cúrcuma molida
0,5 cucharadita	de semillas de cilantro
0,5 cucharadita	de pimentón dulce ahumado
200 ml	de tomate triturado (passata)
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Naan:

200 g	de harina de trigo
20 g	de harina adicional para espolvorear
0,5 cucharadita	de levadura química

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 cabeza de ajo entera - **1 cucharada** de aceite vegetal - **150 g** de chana dal (garbanzos pelados partidos) - **600 ml** de caldo de verduras - **40 g** de cebolla morada, cortada en tiras finas - **200 g** de berenjena, cortada en cubos medianos - **1 cucharada** de mantequilla clarificada (ghee) - **0,5 cucharadita** de semillas de comino - **0,5 cucharadita** de cúrcuma molida - **0,5 cucharadita** de semillas de cilantro - **0,5 cucharadita** de pimentón dulce ahumado - **1** hoja de laurel
Corte la parte superior de la cabeza de ajo para dejar los dientes al descubierto. Úntela con el aceite y hornéela durante unos 30 minutos (180°C). Cueza el chana dal en el caldo de verduras durante 40 minutos. En una sartén, saltee la cebolla y la berenjena con el ghee durante 5 minutos, hasta que estén doradas. Incorpore el ajo asado presionando suavemente los dientes para extraer la pulpa. Añada el comino, la cúrcuma, las semillas de cilantro, el pimentón ahumado y la hoja de laurel, y fría durante 10–15 segundos para que liberen su aroma.

Pasos 2

200 ml de tomate triturado (passata) - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
Añada la passata de tomate a las verduras del paso 1, sazone con la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y cocine durante 5 minutos.

Pasos 3

200 g de harina de trigo - **20 g** de harina adicional

0,5 cucharadita	de bicarbonato de sodio
40 ml	de leche templada
75 g	de yogur natural

Adicionales:

2	dientes de ajo, picados
40 g	de mantequilla clarificada (ghee)
1 cucharadita	de cilantro fresco picado
40 g	de cebolla morada
	Hojas de cilantro fresco

para espolvorear - **0,5 cucharadita** de levadura química - **0,5 cucharadita** de bicarbonato de sodio - **40 ml** de leche templada - **75 g** de yogur natural
En un cuenco grande, mezcle 200 g de harina con la levadura química y el bicarbonato de sodio. Incorpore poco a poco la leche templada, removiendo hasta formar una masa, y luego añada el yogur. Amase durante 5 minutos, hasta obtener una textura lisa y elástica. Cubra con un paño húmedo o film transparente y deje reposar en un lugar cálido durante unos 20 minutos. Divida la masa en cuatro porciones y estire cada una formando un pan plano ovalado de unos 3–4 mm de grosor, espolvoreando con los 20 g de harina restantes.

Pasos 4

2 dientes de ajo, picados - **40 g** de mantequilla clarificada (ghee) - **1 cucharadita** de cilantro fresco picado - **40 g** de cebolla morada - Hojas de cilantro fresco
Caliente una sartén sin engrasar a fuego medio-alto y cocine cada pan plano durante 2 minutos por cada lado, hasta que aparezcan burbujas doradas y marcas de tostado. En un cazo pequeño, derrita el ghee y añada el ajo picado y el cilantro. Corte la cebolla en aros. Pincele los panes naan con la mantequilla de ajo y sirva acompañados del dal y la cebolla. Decore con hojas de cilantro fresco.