

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 de bicarbonato de sodio
cucharadita

40 ml de leche templada

75 g de yogur natural

Adicionales:

2 dientes de ajo, picados

40 g de mantequilla
clarificada (ghee)

1 de cilantro fresco picado

cucharadita

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.