KIKKOMAN

Dal de alubias mungo con calabaza, mango y coco

Tiempo total **89 Mins.** **30 Mins.** Tiempo de preparación **37 Mins.** Tiempo de cocción **2 Mins.** Tiempo de enfriamiento

INGREDIENTES

2 porciones

Dal:

150 g	de calabaza butternut
150 g	de lentejas amarillas (moong dal)
0,5 cucharadita	de cúrcuma
350 ml	de agua
60 g	de chalota, cortada en dados
100 g	de pimiento rojo, cortado en dados
1 cucharada	de aceite de coco
2	dientes de ajo, picados
0,5 cucharadita	de jengibre rallado
150 ml	de leche de coco
50 g	de mango, cortado en dados grandes
40 g	de espinacas
1 cucharada	de zumo de lima
2 cucharadas	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Roti:

150 g	de harina de trigo integral
20 g	de harina adicional para espolvorear
100 ml	de agua templada
20 g	de mantequilla clarificada (ghee), derretida

Ensalada de zanahoria y jengibre:

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de calabaza butternut - **150 g** de lentejas amarillas (moong dal) - **0,5 cucharadita** de cúrcuma - **350 ml** de agua - **60 g** de chalota, cortada en dados - **100 g** de pimiento rojo, cortado en dados - **1 cucharada** de aceite de coco - **2** dientes de ajo, picados - **0,5 cucharadita** de jengibre rallado - **150 ml** de leche de coco - **50 g** de mango, cortado en dados grandes - **40 g** de espinacas - **1 cucharada** de zumo de lima - **2 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Pele la calabaza y córtela en dados grandes. Cueza las lentejas junto con la calabaza y la cúrcuma en el agua durante 20 minutos. En una sartén, saltee la chalota y el pimiento rojo en el aceite de coco durante 2–3 minutos; seguidamente, añada el ajo y el jengibre y cocine durante 30 segundos. Incorpore las lentejas con la calabaza ya cocidas, vierta la leche de coco y deje cocer a fuego lento durante 5 minutos. Agregue el mango y las espinacas, y cocine 1–2 minutos más. Sazone con el zumo de lima y la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman.

Pasos 2

150 ml de harina de trigo integral - **20 g** de harina adicional para espolvorear - **100 ml** de agua templada - **20 g** de mantequilla clarificada (ghee), derretida

Mezcle 150 g de la harina integral con el agua templada y amase durante unos 5 minutos. Deje reposar la masa durante 20 minutos en un cuenco cubierto con un paño húmedo o film transparente. Divídala en 4 porciones y forme bolas. Antes de estirar cada una, espolvoree ligeramente con los

150 g	de zanahoria rallada gruesa
1 cucharada	de jengibre picado
1 cucharadita	de semillas de mostaza negra
1 cucharada	de aceite
1 cucharada	Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

Decoración:

0,5 cucharadita	de copos de guindilla seca
	Unas hojas de cilantro

20 g de harina restantes y extiéndalas en forma de roti fino. Caliente una sartén sin engrasar a fuego medio-alto y cocine cada roti durante 3 minutos por cada lado, hasta que se doren y aparezcan burbujas con zonas tostadas. Pincele ambos lados con el ghee derretido antes de servir.

Pasos 3

150 g de zanahoria rallada gruesa - **1 cucharada** de jengibre picado - **1 cucharadita** de semillas de mostaza negra - **2 cucharadas** de aceite - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **0,5 cucharadita** de copos de guindilla seca - Unas hojas de cilantro Saltee el jengibre y las semillas de mostaza en el aceite durante al menos 20 segundos. Retire del fuego y deje enfriar durante 2 minutos. Añada la mezcla a la zanahoria rallada, sazone con la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman y mezcle bien. Decore el dal con los copos de guindilla seca y las hojas de cilantro. Sirva acompañado del roti y la ensalada de zanahoria y jengibre.