

Dal de alubias mungo verde con espinacas y cítricos

Tiempo total **95 Mins.** 25 Mins. Tiempo de preparación **50 Mins.** Tiempo de cocción **20 Mins.** Tiempo de prueba

Información nutricional (por porción)
3.166 kJ / 750 Kcal

Grasas: **17 g** Proteínas: **30 g**
Carbohidratos: **117 g**

INGREDIENTES

2 porciones

Dal:

150 g de alubias mungo
500 ml de caldo de verduras
80 g de zanahoria
50 g de calabacín
1 cucharada de mantequilla clarificada (ghee)
40 g de cebolla, cortada en dados
1 diente de ajo, cortado en láminas
0,5 cucharadita de comino molido
0,5 cucharadita de cúrcuma molida
0,5 cucharadita de canela molida
0,25 cucharadita de guindilla seca
200 g de tomate troceado en conserva
2 cucharadas [Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada](#)
50 g de espinacas tiernas
Chapati con aceite de ajo:
2 dientes de ajo, finamente picados
2 cucharadas de aceite de oliva
80 ml de agua templada

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de alubias mungo - **500 ml** de caldo de verduras - **80 g** de zanahoria - **50 g** de calabacín - **1 cucharada** de mantequilla clarificada (ghee) - **40 g** de cebolla, cortada en dados - **1** diente de ajo, en láminas - **0,5 cucharadita** de comino molido - **0,5 cucharadita** de cúrcuma molida - **0,5 cucharadita** de canela molida - **0,25 cucharadita** de guindilla seca - **200 g** de tomate troceado en conserva - **2 cucharadas** [Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada](#) - **50 g** de espinacas tiernas

Cueza las alubias mungo en el caldo de verduras durante 35–40 minutos. Corte la zanahoria y el calabacín en rodajas. En el ghee, saltee la cebolla, el ajo, la zanahoria y el calabacín durante 3–4 minutos. Incorpore el comino, la cúrcuma, la canela y la guindilla, y sofría durante 10–15 segundos para que liberen su aroma. Añada las alubias cocidas, agregue el tomate en conserva y sazone con la Salsa de Soja con menos sal Naturalmente Fermentada Kikkoman. Deje cocer a fuego lento durante 5 minutos y, por último, incorpore las espinacas y cocine 1 minuto más.

Pasos 2

2 dientes de ajo, finamente picados - **2 cucharadas** de aceite de oliva - **80 ml** de agua templada - **150 g** de harina de trigo - **20 g** de harina adicional para espolvorear
Mezcle el ajo con el aceite de oliva. Incorpore poco a poco el agua templada a 150 g de la harina y mezcle bien. Añada el aceite con ajo y amase durante unos 5 minutos, hasta obtener una masa

150 g de harina de trigo
20 g de harina adicional para
espolvorear

Adicionales:

1 cucharada de zumo de limón
1 de ralladura de lima

cucharadita
Unas hojas de cilantro

lisa y elástica. Deje reposar durante 20 minutos en un cuenco cubierto con un paño húmedo o film transparente. Divida la masa en 4 porciones, deles forma de bola y estírelas finamente con ayuda de un rodillo, espolvoreando con los 20 g de harina restantes. Caliente una sartén sin engrasar a fuego medio-alto y cocine cada chapati durante 20–30 segundos por cada lado, hasta que se doren y aparezcan burbujas tostadas.

Pasos 3

1 cucharada de zumo de limón - **1 cucharadita** de ralladura de lima - Unas hojas de cilantro
Sazone el dal con el zumo de limón y la ralladura de lima. Decore con hojas de cilantro y sirva acompañado de chapatis recién hechos.