KIKKOMAN

# 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 cucharadita** | de ralladura de lima |
| | 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.