

Dal de lentejas rojas con cebolla y mirin

Tiempo total **91 Mins.** **30 Mins.** Tiempo de preparación **46 Mins.** Tiempo de cocción **15 Mins.** Tiempo de enfriamiento

Información nutricional (por porción)

3.132 kJ / 759 Kcal

Grasas: **14 g** Proteínas: **32 g**

Carbohidratos: **119 g**

INGREDIENTES

4 porciones

Dal:

150 g de lentejas rojas
450 ml de caldo de verduras
150 g de cebolla, cortada en dados
120 g de setas, laminadas
1 cucharada de mantequilla clarificada (ghee)
1 cucharada Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar
0,5 cucharadita de comino molido
0,5 cucharadita de cúrcuma molida
0,25 cucharadita de copos de guindilla
25 g de kale (col rizada)
1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Panecillos pav:

170 g de harina de trigo
140 ml de leche
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de levadura seca
15 g mantequilla

Decoración:

1,5 guindillas rojas frescas, en rodajas

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de lentejas rojas - **450 ml** de caldo de verduras - **150 g** de cebolla, cortada en dados - **120 g** de setas, laminadas - **1 cucharada** de mantequilla clarificada (ghee) - **1 cucharada** Kikkoman Salsa dulce estilo Mirin para Cocinar - **0,5 cucharadita** de comino molido - **0,5 cucharadita** de cúrcuma molida - **0,25 cucharadita** de copos de guindilla

Cueza las lentejas en el caldo de verduras durante 10 minutos. Caramelice la cebolla y las setas en el ghee durante 10 minutos, hasta que adquieran un tono dorado. Añada la Salsa dulce estilo Mirin Kikkoman y saltee durante 1 minuto. Incorpore el comino, la cúrcuma y los copos de guindilla, y fría durante 10 segundos para que liberen sus aromas. Agregue las lentejas y cocine todo junto durante 5 minutos.

Pasos 2

25 g de kale (col rizada) - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

Añada la col rizada (kale) a la sartén con las lentejas y las verduras, y cocine durante 2-3 minutos. Sazone con la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman.

Pasos 3

170 g de harina de trigo - **140 ml** de leche - **1 cucharadita** de azúcar - **1 cucharadita** de levadura seca instantánea - **15 g** de mantequilla - **1,5 guindillas rojas frescas, en rodajas**
 Caliente 120 ml de la leche hasta 38 °C y mézclelos con el azúcar y la levadura. Incorpore poco a poco

esta mezcla a 170 g de la harina y remueva hasta obtener una masa. Derrita y añada 5 g de mantequilla y amase durante unos 10 minutos. Divida la masa en 12 bolas y colóquelas en una fuente de horno engrasada, pincelada con los 10 g restantes de mantequilla derretida. Cubra y deje levar durante 40 minutos. Luego, pincele bien la superficie con los 20 ml restantes de leche y hornee a 180 °C durante 20 minutos, hasta que la parte superior esté dorada. Sirva el dal acompañado de los panecillos pav y decore con guindillas cortadas en rodajas.