

Dal de lentejas

Tiempo total **35 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.999 kJ / 478 Kcal

Grasas: **29 g** Proteínas: **13,3 g**
Carbohidratos: **35,2 g**

INGREDIENTES

2 porciones

0,5 calabaza de Hokkaido
0,5 pimiento amarillo
2 tomates
2 de aceite de oliva
cucharadas
50 g de lentejas rojas
200 ml de leche de coco
2 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
0,5 de pimienta
cucharadita
0,5 de jengibre molido
cucharadita
0,5 de comino molido
cucharadita
0,5 manojo de cilantro fresco

PREPARACIÓN

Pasos 1

0,5 calabaza de Hokkaido - **0,5** pimiento amarillo -
2 tomates - **2 cucharadas** de aceite de oliva - **50 g**
de lentejas rojas - **200 ml** de leche de coco - **0,5**
cucharadita de pimienta - **0,5 cucharadita** de
jengibre molido - **0,5 cucharadita** de comino
molido

Corte las verduras en dados y fríalas en aceite de
oliva. Añada la leche de coco, las lentejas y las
especias, y cueza a fuego lento durante 20
minutos.

Pasos 2

2 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente fermentada - **0,5 manojo** de cilantro
fresco

Sazone con la Salsa de Soja Kikkoman y sirva con el
cilantro fresco.