

Дал из красной чечевицы с луком и мирином

Общее время **91 мин** 30 мин Время подготовки 46 мин Время приготовления 15 мин Время на охлаждение

Пищевая ценность (на порцию):
3 132 кДж / 759 ккал

Жиры: **14 г** Белки: **32 г**
Углеводы: **119 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Дал:

150 г	красной чечевицы
450 мл	мл овощного бульона
150 г	лука, нарезанного кубиками
120 г	грибов, нарезанных ломтиками
1 ст. л.	топленого масла (гхи)
1 ст. л.	<u>сладкой мирин</u> <u>приправы Kikkoman</u>
0,5 ч. л.	молотой зиры
0,5 ч. л.	молотой куркумы
0,25 ч. л.	чили грубого помола
25 г	кейла
1 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>

Булочки пав:

170 г	пшеничной муки
140 мл	молока
1 ч. л.	сахара
1 ч. л.	сухих быстрорастворимых дрожжей
15 г	сливочного масла

Украшение:

1,5	свежих красных перца чили, нарезанных кружочками
------------	--

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г красной чечевицы - **450 мл** овощного бульона - **150 г** лука, нарезанного кубиками - **120 г** грибов, нарезанных ломтиками - **1 ст. л.** топленого масла (гхи) - **1 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **0,5 ч. л.** молотой зиры - **0,5 ч. л.** молотой куркумы - **0,25 ч. л.** чили грубого помола

Отварите чечевицу в овощном бульоне 10 минут. Обжарьте лук и грибы в топленом масле 10 минут до золотистого цвета, затем добавьте сладкую мирин приправу Kikkoman и обжарьте 1 минуту. Добавьте зиру, куркуму и чили и обжаривайте 10 секунд, до аромата. Добавьте чечевицу и варите 5 минут.

Шаг 2

25 г кейла - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Добавьте кейл в сковороду с чечевицей и овощами и готовьте 2–3 минуты. Приправьте соевым соусом Kikkoman.

Шаг 3

170 г пшеничной муки - **140 мл** молока - **1 ч. л.** сахара - **1 ч. л.** сухих быстрорастворимых дрожжей - **15 г** сливочного масла - **1,5** свежих красных перца чили, нарезанных кружочками. Нагрейте 120 мл молока до 38°C и смешайте с сахаром и дрожжами. Постепенно добавьте 170 г муки и перемешайте до образования теста. Растопите и добавьте 5 г сливочного масла, замешивайте тесто около 10 минут. Разделите тесто на 12 шариков и выложите в смазанную

оставшимся маслом форму для выпечки.
Накройте и оставьте подниматься на 40 минут.
Затем тщательно смажьте верхнюю часть
оставшимися 20 мл молока и выпекайте при
180°C в течение 20 минут, пока булочки не
станут золотисто-коричневыми. Подавайте дал с
булочками пав и украсьте нарезанным перцем
чили.