

Дал из красной чечевицы с тофу и имбирём

Общее время **72 мин** 20 мин Время подготовки 52 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

6 455 кДж / 1 542 ккал

Жиры: **71 г** Белки: **54 г**

Углеводы: **171 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Дал:

100 г красной чечевицы
350 мл овощного бульона
100 г твёрдого тофу,
нарезанного кубиками
2 ст. л. топлёного масла (гхи)
80 г моркови, нарезанной
тонкими кружками
0,5 ст. л. тёртого имбиря
100 г капусты пак-чой,
нарезанной
1 ч. л. гарам масалы
2 ст. л. безглютенового соевого
соуса Tamari Kikkoman
1 ч. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута
200 г консервированных
резаных томатов

Жареный рис:

100 г коричневого риса
(например, Сона
Масури)
30 г топлёного масла (гхи)
30 г лука-шалота,
нарезанного
2 зубчика чеснока,
нарезанного
1 ст. л. безглютенового соевого
соуса Tamari Kikkoman

Украшение:

1 зелёный перец чили,
нарезанный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г красной чечевицы - **350 г** овощного
бульона - **100 г** твёрдого тофу, нарезанного
кубиками - **2 ст. л.** топлёного масла (гхи) - **80 г**
моркови, нарезанной тонкими кружками - **0,5**
ст. л. тёртого имбиря

Отварите чечевицу в овощном бульоне в
течение 10 минут. В сковороде обжарьте тофу в
топлёном масле около 4–5 минут до хрустящей
корочки. Добавьте морковь и имбирь и
обжаривайте 2 минуты.

Шаг 2

100 г капусты пак-чой, нарезанной - **1 ч. л.** гарам
масалы - **2 ст. л.** безглютенового соевого соуса
Tamari Kikkoman - **1 ч. л.** масла Kikkoman из
поджаренного кунжута - **200 г**

консервированных резаных томатов

В ту же сковороду из шага 1 добавьте пак-чой и
обжарьте 1–2 минуты. Добавьте гарам масалу и
обжаривайте 10–15 секунд, до аромата.

Добавьте приготовленную чечевицу, затем
томаты. Приправьте безглютеновым соевым
соусом Kikkoman и кунжутным маслом
Kikkoman.

Шаг 3

100 г коричневого риса (например, Сона
Масури) - **30 г** топлёного масла (гхи) - **30 г** лука-
шалота, нарезанного - **2** зубчика чеснока,
нарезанного - **1 ст. л.** безглютенового соевого
соуса Tamari Kikkoman - **1** зелёный перец чили,
нарезанный

Приготовьте рис по инструкции на упаковке.

Растопите масло гхи в сковороде и обжарьте лук-

шалот и чеснок в течение 1 минуты. Добавьте рис и обжарьте еще 2 минуты. Приправьте безглютеновым соевым соусом Kikkoman. Украсьте дал нарезанным перцем чили и подавайте с рисом.