

Дымный чана дал с баклажанами

Общее время **85 мин** 20 мин Время подготовки 45 мин Время приготовления 20 мин Время на
расстойку теста

Пищевая ценность (на порцию):
3 631 кДж / 868 ккал

Жиры: **36 г** Белки: **25 г**
Углеводы: **114 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Дал:

150 г	чана дал (очищенный нут)
600 мл	овощного бульона
1	лавровый лист
1	целая головка чеснока
1 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	топленого масла (гхи)
40 г	красного лука, нарезанного тонкой соломкой
200 г	баклажана, нарезанного средними кубиками
0,5 ч. л.	семян зиры
0,5 ч. л.	молотой куркумы
0,5 ч. л.	семян кориандра
0,5 ч. л.	копченой сладкой паприки
200 мл	томатной пассаты
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>

Naan:

200 г	пшеничной муки
20 г	дополнительной муки для посыпки
0,5 ч. л.	разрыхлителя
0,5 ч. л.	пищевой соды
40 мл	теплого молока
75 г	йогурта

Дополнительно:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 целая головка чеснока - **1 ст. л.** растительного масла - **150 г** чана дал (очищенный нут) - **600 мл** овощного бульона - **40 г** красного лука, нарезанного тонкой соломкой - **200 г** баклажана, нарезанного средними кубиками - **1 ст. л.** топленого масла (гхи) - **0,5 ч. л.** семян зиры - **0,5 ч. л.** молотой куркумы - **0,5 ч. л.** семян кориандра - **0,5 ч. л.** копченой сладкой паприки - **1** лавровый лист

Срежьте верхнюю часть головки чеснока, чтобы обнажить зубчики. Смажьте чеснок маслом и запекайте в духовке около 30 минут (180°C). Отварите чана дал в овощном бульоне 40 минут. В сковороде обжарьте лук и баклажан в топленом масле 5 минут до золотистого цвета, затем добавьте запеченный чеснок. Добавьте зиру, куркуму, семена кориандра, копченую паприку и лавровый лист и обжарьте 10–15 секунд, до аромата.

Шаг 2

200 мл томатной пассаты - **2 ст. л.** соевого соуса
натурального брожения Kikkoman

Добавьте пассату к овощам из шага 1, приправьте соевым соусом Kikkoman и готовьте 5 минут.

Шаг 3

200 г пшеничной муки - **20 г** дополнительной муки для посыпки - **0,5 ч. л.** разрыхлителя - **0,5 ч. л.** пищевой соды - **40 мл** теплого молока - **75 г** йогурта

В большой миске смешайте 200 г муки с

2 зубчика чеснока,
измельченные
40 г топленого масла (гхи)
1 ч. л. кинзы, измельченной
40 г красного лука
Свежие листья кинзы

разрыхлителем и содой. Постепенно добавляйте теплое молоко, помешивая, чтобы получилось тесто, затем добавьте йогурт. Месите в течение 5 минут, пока тесто не станет гладким и эластичным. Накройте влажной тканью или пищевой пленкой и отставьте в теплое место на 20 минут. Разделите тесто на четыре части и раскатайте каждую в тонкую овальную лепешку толщиной 3–4 мм, посыпая оставшимися 20 г муки.

Шаг 4

2 зубчика чеснока, измельченные - **40 г** топленого масла (гхи) - **1 ч. л.** кинзы, измельченной - **40 г** красного лука - Свежие листья кинзы

Нагрейте сухую сковороду на среднем огне и обжарьте каждую лепешку по 2 минуты с каждой стороны, пока не появятся золотистые пузырьки и следы подгорания. В маленькой кастрюле растопите гхи, затем добавьте измельченный чеснок и кинзу. Нарезьте лук кольцами. Смажьте наан чесночным маслом и подавайте с далом и луком. Украсьте свежими листьями кинзы.