

Индийский чечевичный дал с баклажаном и халуми

Общее время 60 мин 15 мин Время подготовки 45 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 050 кДж / 490 ккал

Жиры: 28 г Белки: 23 г
Углеводы: 35 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

150 г	смеси чечевицы (например, красной, желтой и зеленой), промытой
400 мл	овощного бульона или воды
1	небольшой баклажан, нарезанный кубиками
100 г	сыра Халуми, нарезанного кубиками
2 ст. л.	оливкового масла
1	небольшая луковица, мелко рубленая
2	зубчика чеснока, рубленых
1 ст. л.	имбиря, рубленого
1	небольшой помидор, нарезанный кубиками
1 ч. л.	молотой зиры
1 ч. л.	молотого кориандра
0,5 ч. л.	молотой куркумы
0,5 ч. л.	порошка чили (по вкусу)
90 мл	<u>барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом</u>
40 мл	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
10 г	листьев кинзы для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г смеси чечевицы (например, красной, желтой и зеленой), промытой - **400 мл** овощного бульона или воды

Соедините чечевицу с овощным бульоном или водой в большой кастрюле. Доведите до кипения на среднем огне. Уменьшите огонь и варите на маленьком огне в течение 20–25 минут, пока чечевица не станет мягкой и не проварится. Периодически помешивайте. При необходимости добавьте больше воды, чтобы добиться желаемой консистенции.

Шаг 2

1 небольшой баклажан, нарезанный кубиками - **100 г** сыра Халуми, нарезанного кубиками - **1 ст. л.** оливкового масла

Разогрейте оливковое масло в отдельной жаровне на среднем огне. Добавьте нарезанный кубиками баклажан и жарьте, периодически помешивая, в течение 8–10 минут до мягкости и легкой румяности. Выньте баклажан из жаровни и отложите в сторону. В ту же жаровню добавьте ещё 1 ст. л. оливкового масла, если необходимо. Добавьте нарезанный кубиками сыр Халуми и обжаривайте в течение 4–5 минут до золотистого цвета со всех сторон. Тоже выньте из жаровни и отложите в сторону.

Шаг 3

1 ст. л. оливкового масла - **1** небольшая луковица, мелко рубленая - **2** зубчика чеснока, рубленых - **1 ст. л.** имбиря, рубленого - **1** небольшой помидор, нарезанный кубиками - **1 ч. л.** молотой зиры - **1 ч. л.** молотого кориандра -

0,5 ч. л. молотой куркумы - **0,5 ч. л.** порошка чили (по вкусу) - **90 мл** барбекю-соуса Терияки Kikkoman с медом - **40 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **10 г** листьев кинзы для украшения

Добавьте оставшуюся 1 ст. л. масла в ту же жаровню. Добавьте рубленый лук и жарьте 3–4 минуты до мягкости и полупрозрачности. Добавьте рубленый чеснок и имбирь и готовьте еще 1–2 минуты до аромата. Добавьте нарезанные кубиками помидоры, зиру, кориандр, куркуму и порошок чили. Готовьте 2–3 минуты, постоянно помешивая, пока специи не обжарятся и не дадут аромат. Добавьте готовую чечевицу в жаровню вместе с оставшейся жидкостью. Перемешайте, чтобы смесь специй хорошо смешалась с чечевицей. Приправьте барбекю-соусом Терияки Kikkoman с медом и соевым соусом Kikkoman и тушите еще 5–10 минут, чтобы ароматы перемешались. Подавайте дал в глубоких суповых тарелках, добавив жареные баклажан, халуми и кинзу.