KIKKOMAN

Копчёный 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.	топлёного 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.	копчёной сладкой паприки
200 мл	протёртых томатов
2 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Наан:

200 г	пшеничной муки
20 г	дополнительной муки для посыпки
0,5 ч. л.	разрыхлителя
0,5 ч. л.	пищевой соды
40 мл	тёплого 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.** топлёного масла (гхи) - **0,5 ч. л.** семян зиры - **0,5 ч. л.** молотой куркумы - **0,5 ч. л.** семян кориандра - **0,5 ч. л.** копчёной сладкой паприки - **1** лавровый лист

Срежьте верхнюю часть головки чеснока, чтобы обнажить зубчики. Смажьте чеснок растительным 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 топлёном масле 5 минут до золотистого цвета, затем добавьте запечённый чеснок. Добавьте зиру, куркуму, кориандр, копчёную паприку и лавровый лист и обжарьте 10–15 секунд, до аромата.

Шаг 2

200 мл протёртых томатов - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Добавьте томаты 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** тёплого молока - **75 г** йогурта

В большой миске смешайте 200 г муки с

2	зубчика чеснока, измельченного
40 г	топлёного масла (гхи)
1 ч. л.	кинзы, измельченной
40 г	красного лука
	Листья кинзы

разрыхлителем и содой. Постепенно добавляйте тёплое 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 плёнкой и поставьте в тёплое 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, измельченного - **40 г** топлёного масла (гхи) - **1 ч. л.** кинзы, измельчённой - **40 г** красного лука - 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 масло гхи, затем добавьте измельчённый чеснок и кинзу. Нарежьте лук кольцами. Смажьте наан чесночным маслом и подавайте с далом и луком. Украсьте листьями кинзы.