KIKKOMAN

Мунг дал с тыквой, манго и кокосом

Общее время **89 мин** **30 мин** Время подготовки **37 мин** Время приготовления **2 мин** Время на охлаждение

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Дал:

150 г	тыквы баттернат
150 г	жёлтой чечевицы (мунг дал)
0,5 ч. л.	куркумы
350 мл	воды
60 г	лука-шалота, нарезанного кубиками
100 г	красного болгарского перца, нарезанного кубиками
1 ст. л.	кокосового масла
2	зубчика чеснока, измельчённых
0,5 ч. л.	тёртого имбиря
150 мл	кокосового молока
50 г	манго, нарезанного крупными кубиками
40 г	шпината
1 ст. л.	сока лайма
2 ст. л.	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Роти:

150 г	цельнозерновой муки
20 г	дополнительной муки для посыпки
100 мл	тёплой воды
20 г	топлёного масла (гхи)

Салат из моркови и имбиря:

150 г	моркови, крупно натёртой
1 ст. л.	имбиря, нарезанного
1 ч. л.	семян чёрной горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г тыквы баттернат - **150 г** жёлтой чечевицы (мунг дал) - **0,5 ч. л.** куркумы - **350 мл** воды - **60 г** лука-шалота, нарезанного кубиками - **100 г** красного болгарского перца, нарезанного кубиками - **1 ст. л.** кокосового масла - **2** зубчика чеснока, измельчённых - **0,5 ч. л.** тёртого имбиря - **150 мл** кокосового молока - **50 г** манго, нарезанного крупными кубиками - **40 г** шпината - **1 ст. л.** сока лайма - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Очистите тыкву и нарежьте крупными кубиками. Отварите чечевицу с тыквой и куркумой в воде 20 минут. В сковороде обжарьте лук-шалот и болгарский перец в кокосовом масле 2–3 минуты, затем добавьте чеснок и имбирь и готовьте 30 секунд. Добавьте приготовленную чечевицу с тыквой, влейте кокосовое молоко и тушите 5 минут. Добавьте манго и шпинат и готовьте 1–2 минуты. Приправьте соком лайма и слабосоленым соевым соусом Kikkoman.

Шаг 2

150 мл цельнозерновой муки - **20 г** дополнительной муки для посыпки - **100 мл** тёплой воды - **20 г** топлёного масла (гхи)
Смешайте 150 г цельнозерновой муки с тёплой водой и замешивайте тесто 5 минут. Оставьте на 20 минут в миске, накрытой влажной тканью или пищевой пленкой. Разделите на 4 части и сформируйте шарики. Перед раскатыванием слегка посыпьте оставшимися 20 г муки, затем раскатайте в тонкие лепёшки роти. Нагрейте сухую сковороду на среднем огне и готовьте каждую лепёшку по 3 минуты с каждой стороны, пока не появятся золотистые пузырьки и

1 ст. л.	оливкового масла
1 ст. л.	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Украшение:

0,5 ч. л.	хлопьев перца чили
	Несколько листьев кинзы

подгоревшие пятна. Перед подачей смажьте каждую сторону растопленным гхи.

Шаг 3

150 г моркови, крупно натертой - **1 ст. л.** имбиря, нарезанного - **1 ч. л.** семян чёрной горчицы - **2 ст. л.** оливкового масла - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** хлопьев перца чили - Несколько листьев кинзы

Обжарьте имбирь и семена горчицы в масле 20 секунд, затем снимите с огня и дайте остыть 2 минуты. Добавьте к тёртой моркови, приправьте соевым соусом Kikkoman и хорошо перемешайте. Украсьте дал хлопьями чили и кинзой. Подавайте с роти и салатом из моркови и имбиря.