KIKKOMAN

Ispanaklı turunçgilli yeşil mung dal

toplam süre **95 dak.** **25 dak.** hazırlık süresi **50 dak.** pişme süresi **20 dak.** mayalanma süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.166 kJ / 750 kcal

Yağ: **17 gr** Protein: **30 gr**
Karbonhidrat: **117 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Dal:

150 gr	yeşil mung fasulyesi
500 ml	sebze suyu
80 gr	havuç
50 gr	kabak
1 yemek kaşığı	sade yağ (ghee)
40 gr	soğan (küp küp doğranmış)
1	diş sarımsak, dilimlenmiş
0,5 tatlı kaşığı	kimyon
0,5 tatlı kaşığı	zerdeçal
0,5 tatlı kaşığı	tarçın
0,25 tatlı kaşığı	kuru pul biber
200 gr	doğranmış konserve domates
2 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
50 gr	bebek ıspanak

Sarımsaklı yağlı chapati:

2	diş sarımsak (ince doğranmış)
2 yemek kaşığı	zeytinyağı
80 ml	ılık su
150 gr	buğday unu
20 gr	un (açmak için)

Ekstra:

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr yeşil mung fasulyesi - **500 ml** sebze suyu - **80 gr** havuç - **50 gr** kabak - **1 yemek kaşığı** sade yağ (ghee) - **40 gr** soğan, küp doğranmış - **1** diş sarımsak, dilimlenmiş - **0,5 tatlı kaşığı** kimyon - **0,5 tatlı kaşığı** zerdeçal - **0,5 tatlı kaşığı** tarçın - **0,25 tatlı kaşığı** kuru pul biber - **200 gr** doğranmış konserve domates - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **50 gr** bebek ıspanak

Mung fasulyesini sebze suyunda 35-40 dakika pişirin. Havuç ve kabağı dilimleyin. Sade yağda soğan, sarımsak, havuç ve kabağı 3-4 dakika soteleyin. Kimyon, zerdeçal, tarçın ve pul biberi ekleyin, aromalarını açığa çıkarmak için 10-15 saniye kavurun. Haşlanmış fasulyeyi karıştırın, ardından konserve domatesi ekleyin ve Kikkoman Less Salt Soy Sauce ile tatlandırın. 5 dakika kaynatın, ıspanağı ekleyin ve 1 dakika pişirin.

Adım 2

2 diş sarımsak, ince doğranmış - **2 yemek kaşığı** zeytinyağı - **80 ml** ılık su - **150 gr** buğday unu - **20 gr** un (açmak için)

Sarımsağı zeytinyağı ile karıştırın. 150 gr unun üzerine azar azar ılık su ekleyip yoğurun, ardından sarımsaklı yağı ekleyin. Yaklaşık 5 dakika yoğurup pürüzsüz ve elastik bir hamur elde edin. Nemli bir bez veya streç filmle kapalı bir kapta 20 dakika dinlendirin. Hamuru 4 parçaya bölün, top haline getirin ve kalan 20 gr unla hafifçe unlayarak ince chapati'ler açın. Kuru tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın, her iki tarafını 20-30 saniye pişirin; altın rengi kabarcıklar ve hafif yanık izleri oluşmalı.

1 yemek kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Birkaç kişniş yaprağı

Adım 3

1 yemek kaşığı lemon juice - **1 tatlı kaşığı** lime zest - A few coriander leaves

Dal'ı limon suyu ve lime kabuğu rendesiyle tatlandırın, kişniş yapraklarıyla süsleyin. Taze chapati ile servis edin.