KIKKOMAN

Kabaklı, mangolu ve hindistancevizli moong dal

toplam süre **89 dak.** **30 dak.** hazırlık süresi **37 dak.** pişme süresi **2 dak.** soğuma süresi

MALZEMELER

2 porsiyon

Dal:

150 gr	bal kabağı
150 gr	arı mercimek (moong dal)
0,5 tatlı kaşığı	zerdeçal
350 ml	su
60 gr	arpacık soğan (küp küp doğranmış)
100 gr	kırmızı biber (küp küp doğranmış)
1 yemek kaşığı	hindistancevizi yağı
2	diş sarımsak, doğranmış
0,5 tatlı kaşığı	rende zencefil
150 ml	hindistancevizi sütü
50 gr	mango (iri, küp küp doğranmış)
40 gr	ıspanak
1 yemek kaşığı	limon suyu
2 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

Roti (Hint usulü ince ekmek):

150 gr	tam buğday unu
20 gr	un (açmak için)
100 ml	ılık su
20 gr	eritilmiş sade yağ (ghee)

Zencefilli havuç salatası:

150 gr	havuç (iri rendelenmiş)
1 yemek kaşığı	doğranmış zencefil
1 tatlı kaşığı	siyah hardal tohumu
1 yemek	yağ

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr bal kabağı - **150 gr** sarı mercimek (moong dal) - **0,5 tatlı kaşığı** zerdeçal - **350 ml** su - **60 gr** arpacık soğan (küp küp doğranmış) - **100 gr** kırmızı biber (küp küp doğranmış) - **1 yemek kaşığı** hindistancevizi yağı - **2** diş sarımsak, doğranmış - **0,5 tatlı kaşığı** rende zencefil - **150 ml** hindistancevizi sütü - **50 gr** mango (iri, küp küp doğranmış) - **40 gr** ıspanak - **1 yemek kaşığı** limon suyu - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu

Kabağın kabuğunu soyun ve iri küpler halinde doğrayın. Mercimeği kabak ve zerdeçal ile birlikte suda 20 dakika haşlayın. Ayrı bir tavada arpacık soğan ve kırmızı biberi hindistancevizi yağında 2-3 dakika soteleyin, ardından sarımsak ve zencefili ekleyip 30 saniye pişirin. Haşlanmış mercimek ve kabağı ekleyin, hindistancevizi sütünü dökün ve 5 dakika kaynatın. Mango ve ıspanağı ilave edin, 1-2 dakika pişirin. Limon suyu ve Kikkoman Less Salt Soy Sauce ile tatlandırın.

Adım 2

150 ml tam buğday unu - **20 gr** un (açmak için) - **100 ml** ılık su - **20 gr** eritilmiş sade yağ (ghee)
150 gr tam buğday ununu ılık suyla karıştırın ve hamuru yaklaşık 5 dakika yoğurun. Nemli bir bez veya streç filmle kapalı bir kapta 20 dakika dinlendirin. Hamuru 4 parçaya bölün, top haline getirin. Açmadan önce kalan 20 gr unla hafifçe unlayın, ardından ince roti'ler açın. Kuru tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın, her bir roti'nin iki yüzünü 3'er dakika pişirin; kabarcıklar ve hafif yanık izleri oluşmalı. Servis öncesi eritilmiş ghee ile her iki yüzünü fırçalayın.

Adım 3

kaşığı	
1 yemek kaşığı	Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Süsleme:	
0,5 tatlı kaşığı	kuru pul biber
	Birkaç kişniş yaprağı

150 gr havuç, iri rendelenmiş - **1 yemek kaşığı** zencefil, doğranmış - **1 tatlı kaşığı** siyah hardal tohumu - **2 yemek kaşığı** yağ - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente Soya Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** kuru pul biber - Birkaç kişniş yaprağı

Zencefil ve hardal tohumunu yağda en az 20 saniye soteleyin, ardından ocaktan alın ve 2 dakika soğumaya bırakın. Rendelenmiş havucun üzerine ekleyin, Kikkoman Less Salt Soy Sauce ile tatlandırın ve iyice karıştırın. Dalın üzerine kuru pul biber ve kişniş yaprakları serpiştirerek, roti ve havuç–zencefil salatasıyla birlikte servis edin.