

# Patlıcanlı füme chana dal

toplam süre **85 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 45 dak. pişme süresi 20 dak. mayalanma süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):  
**3.631 kJ / 868 kcal**

Yağ: **36 gr** Protein: **25 gr**  
Karbonhidrat: **114 gr**

## MALZEMELER

2 porsiyon

**Dal:**

|                         |                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>150 gr</b>           | chana dal (kabuksuz nohut)                      |
| <b>600 ml</b>           | sebze suyu                                      |
| <b>1</b>                | defne yaprağı                                   |
| <b>1</b>                | bütün sarımsak başı                             |
| <b>1 yemek kaşığı</b>   | sıvı yağ                                        |
| <b>1 yemek kaşığı</b>   | sade yağ (ghee)                                 |
| <b>40 gr</b>            | kırmızı soğan (ince şeritler halinde doğranmış) |
| <b>200 gr</b>           | patlıcan (orta boy, küp küp doğranmış)          |
| <b>0,5 tatlı kaşığı</b> | kimyon tohumu                                   |
| <b>0,5 tatlı kaşığı</b> | zerdeçal                                        |
| <b>0,5 tatlı kaşığı</b> | kişniş tohumu                                   |
| <b>0,5 tatlı kaşığı</b> | füme tatlı toz biber                            |
| <b>200 ml</b>           | domates püresi (passata)                        |
| <b>2 yemek kaşığı</b>   | <u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u> |
| <b>Naan:</b>            |                                                 |
| <b>200 gr</b>           | buğday unu                                      |
| <b>20 gr</b>            | un (açmak için)                                 |
| <b>0,5 tatlı kaşığı</b> | kabartma tozu                                   |
| <b>0,5 tatlı kaşığı</b> | karbonat                                        |

## HAZIRLANIŞ

### Adım 1

**1** bütün sarımsak başı - **1 yemek kaşığı** sıvı yağ - **150 gr** chana dal (kabuksuz nohut) - **600 ml** sebze suyu - **40 gr** kırmızı soğan (ince şeritler halinde doğranmış) - **200 gr** patlıcan (orta boy, küp küp doğranmış) - **1 yemek kaşığı** sade yağ (ghee) - **0,5 tatlı kaşığı** kimyon tohumu - **0,5 tatlı kaşığı** zerdeçal - **0,5 tatlı kaşığı** kişniş tohumu - **0,5 tatlı kaşığı** füme tatlı toz biber - **1** defne yaprağı  
Sarımsağın baş kısmını kesin ve dişlerini ortaya çıkarın. Üzerine sıvı yağ sürüp fırında yaklaşık 30 dakika közleyin (180°C). Chana dal'ı sebze suyunda 40 dakika haşlayın. Bir tavada kırmızı soğan ve patlıcanı sade yağda 5 dakika altın rengi olana kadar soteleyin, ardından közlenmiş sarımsağı sıkıp ekleyin. Kimyon tohumu, zerdeçal, kişniş tohumu, füme biber ve defne yaprağını ilave edin; aromalarının çıkması için 10–15 saniye kavurun.

### Adım 2

**200 ml** domates püresi (passata) - **2 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu  
Domates püresini 1. adımda hazırlanan sebzelere ekleyin, Kikkoman Soy Sauce ile tatlandırın ve 5 dakika pişirin.

### Adım 3

**200 gr** buğday unu - **20 gr** un (açmak için) - **0,5 tatlı kaşığı** kabartma tozu - **0,5 tatlı kaşığı** karbonat - **40 ml** ılık süt - **75 gr** sade yoğurt  
Geniş bir kapta 200 gr unu, kabartma tozu ve karbonatla karıştırın. Ilık sütü azar azar ekleyerek hamur kıvamı alıncaya kadar karıştırın, ardından yoğurdu ekleyin. Pürüzsüz ve elastik bir hamur elde edene kadar 5 dakika yoğurun. Üzerini nemli bir

**40 ml** ılık süt  
**75 gr** sade yoğurt  
**Ekstra:**  
**2** diğ sarımsak, doğranmığ  
**40 gr** sade yağ (ghee)  
**1 tatlı kaşığı** doğranmığ kiğniğ  
**40 gr** kırmızı soğan  
Taze kiğniğ yaprakları

bez veya streç filmle kapatın, sıcak bir yerde yaklaşık 20 dakika dinlendirin. Hamuru dört parçaya bölün ve kalan 20 gr unla hafifçe unlayarak her birini 3-4 mm kalınlığında ince oval ekmekler şeklinde ačın.

#### **Adım 4**

**2** diğ sarımsak, doğranmığ - **40 gr** sade yağ (ghee)  
- **1 tatlı kaşığı** doğranmığ kiğniğ - **40 gr** kırmızı soğan - Taze kiğniğ yaprakları  
Orta-yüksek ateğte kuru tavayı ısıtın, her bir ekmeği iki yüzünde altın rengi kabarcıklar ve yanık izleri oluğana kadar 2'ęer dakika piğirin. Küçük bir sos tenceresinde ghee'yi eritip doğranmığ sarımsak ve kiğniği ekleyin. Soğanı halka halka doğrayın. Naan'ın üzerine sarımsaklı tereyağını sürün, dal ve soğanla servis edin. Taze kiğniğ yapraklarıyla süsleyin.