

Soğan ve mirin'li kırmızı mercimek dal

toplam süre **91 dak.** 30 dak. hazırlık süresi 46 dak. pişme süresi 15 dak. soğuma süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
3.132 kJ / 759 kcal

Yağ: **14 gr** Protein: **32 gr**
Karbonhidrat: **119 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

Dal:

150 gr	kırmızı mercimek
450 ml	sebze suyu
150 gr	soğan, (küp küp doğranmış)
120 gr	dilimlenmiş mantar
1 yemek kaşığı	sade yağ (ghee)
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu</u>
0,5 tatlı kaşığı	kimyon
0,5 tatlı kaşığı	zerdeçal
0,25 tatlı kaşığı	pul biber
25 gr	kara lahana
1 yemek kaşığı	<u>Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu</u>

Pav ekmekleri:

170 gr	buğday unu
140 ml	süt
1 tatlı kaşığı	şeker
1 tatlı kaşığı	instant kuru maya
15 gr	tereyağı

Süsleme:

1,5	dilimlenmiş kırmızı biber
------------	---------------------------

HAZIRLANIŞ

Adım 1

150 gr kırmızı mercimek - **450 ml** sebze suyu - **150 gr** soğan (küp küp doğranmış) - **120 gr** mantar, dilimlenmiş - **1 yemek kaşığı** sade yağ (ghee) - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Mirin Tarzı Tatlı Pişirme Sosu - **0,5 tatlı kaşığı** kimyon - **0,5 tatlı kaşığı** zerdeçal - **0,25 tatlı kaşığı** pul biber
Mercimeği sebze suyunda 10 dakika pişirin. Soğan ve mantarı sade yağda 10 dakika karamelize edin. Ardından Kikkoman Mirin-Style Sweet Seasoning ekleyin ve 1 dakika soteleyin. Kimyon, zerdeçal ve pul biberi ekleyip aromalarının çıkması için 10 saniye kavurun. Mercimeği ekleyin ve 5 dakika pişirin.

Adım 2

25 gr kara lahana - **1 yemek kaşığı** Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu
Kara lahanayı mercimek ve sebzelerin olduğu tencereye ekleyin, 2-3 dakika pişirin. Kikkoman Soy Sauce ile tatlandırın.

Adım 3

170 gr buğday unu - **140 ml** süt - **1 tatlı kaşığı** şeker - **1 tatlı kaşığı** instant kuru maya - **15 gr** tereyağı - **1,5** dilimlenmiş kırmızı biber
Sütün 120 ml'sini 38°C'ye ısıtın, şeker ve maya ile karıştırın. Karışımı azar azar 170 gr una ekleyip hamur oluşana kadar yoğurun. 5 gr eritilmiş tereyağını ekleyin ve yaklaşık 10 dakika yoğurun. Hamuru 12 bezeye ayırın, yağlanmış fırın kabına yerleştirin ve üzerine kalan 10 gr eritilmiş tereyağı sürün. Üzerini kapatıp 40 dakika mayalanmaya bırakın. Ardından kalan 20 ml sütü üstünü iyice fırçalayın ve 180°C'de 20 dakika, üzeri altın rengi

olana kadar pişirin. Dal'ı pav ekmekleriyle servis edin, dilimlenmiş kırmızı biberle süsleyin.