

Tofu ve zencefilli kırmızı mercimek dal

toplam süre **72 dak.** 20 dak. hazırlık süresi 52 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
6.455 kJ / 1.542 kcal

Yağ: **71 gr** Protein: **54 gr**
Karbonhidrat: **171 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Dal:

- 100 gr** kırmızı mercimek
- 350 ml** sebze suyu
- 100 gr** sert tofu (küp küp doğranmış)
- 2 yemek kaşığı** sade yağ (ghee)
- 80 gr** havuç (ince dilimlenmiş)
- 0,5 yemek kaşığı** rende zencefil
- 100 gr** doğranmış pak choi
- 1 tatlı kaşığı** garam masala
- 2 yemek kaşığı** [Kikkoman Tamari](#)
- 1 tatlı kaşığı** [Glutensiz Soya Sosu](#)
- 1 tatlı kaşığı** [Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı](#)
- 200 gr** doğranmış konserve domate

Kızarmış pilav:

- 100 gr** esmer pirinç (örn. Sona Masoori)
- 30 gr** sade yağ (ghee)
- 30 gr** doğranmış arpacık soğan
- 2** diş doğranmış sarımsak
- 1 yemek kaşığı** [Kikkoman Tamari](#)
- 1 yemek kaşığı** [Glutensiz Soya Sosu](#)
- Süsleme:**
- 1** dilimlenmiş yeşil biber

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr kırmızı mercimek - **350 gr** sebze suyu - **100 gr** sert tofu (küp küp doğranmış) - **2 yemek kaşığı** sade yağ (ghee) - **80 gr** havuç (ince dilimlenmiş) - **0,5 yemek kaşığı** rende zencefil
Mercimeği sebze suyunda 10 dakika pişirin. Ayrı bir tavada tofuyu sade yağda 4-5 dakika çıtır olana kadar kızartın. Havuç ve zencefili ekleyin, 2 dakika kavurun.

Adım 2

100 gr doğranmış pak choi - **1 tatlı kaşığı** garam masala - **2 yemek kaşığı** [Kikkoman Tamari](#) [Glutensiz Soya Sosu](#) - **1 tatlı kaşığı** [Kikkoman Kavrulmuş Susam Yağı](#) - **200 gr** doğranmış konserve domates
Aynı tavaya pak choi ekleyin ve 1-2 dakika kavurun. Garam masala ekleyip 10-15 saniye kokusunu çıkarmak için kavurun. Pişmiş mercimeği ekleyip karıştırın. Ardından konserve domatesi ekleyin ve 3 dakika daha pişirin. Kikkoman Gluten Free Soy Sauce ve Kikkoman Sesame Oil ile tatlandırın.

Adım 3

100 gr esmer pirinç (örn. Sona Masoori) - **30 gr** sade yağ (ghee) - **30 gr** doğranmış arpacık soğan - **2** diş doğranmış sarımsak - **1 yemek kaşığı** [Kikkoman Tamari](#) [Glutensiz Soya Sosu](#) - **1** dilimlenmiş yeşil biber
Pirinci, paketindeki talimatına göre pişirin. Bir tavada sade yağı eritip arpacık soğan ve sarımsağı 1 dakika kavurun. Pirinci ekleyin ve 2 dakika daha kavurun. Kikkoman Gluten Free Soy Sauce ile tatlandırın. Dal'ın üzerine dilimlenmiş yeşil biber serpiştirerek kızarmış pilavla servis edin.

