

Dahl di lenticchie

Tempo totale **35 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.999 kJ / 478 kcal

Grassi: **29 g** Proteine: **13,3 g**
Carboidrati: **35,2 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

0,5	zucca Hokkaido
0,5	peperone giallo
2	pomodori
2 cucchiai	di olio d'oliva
50 g	di lenticchie rosse
200 ml	di latte di cocco
2 cucchiai	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
0,5	di pepe
cucchiaino	
0,5	di zenzero macinato
cucchiaino	
0,5	di cumino macinato
cucchiaino	
0,5	di coriandolo fresco
mazzetto	

PREPARAZIONE

Passaggio 1

0,5 zucca Hokkaido - **0,5** peperone giallo - **2** pomodori - **2 cucchiai** di olio di oliva - **50 g** di lenticchie rosse - **200 ml** di latte di cocco - **0,5 cucchiaino** di pepe - **0,5 cucchiaino** di zenzero in polvere - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere. Tritare le verdure e soffrigerle con olio d'oliva. Aggiungere il latte di cocco, le lenticchie e le spezie, per poi far cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

Passaggio 2

2 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di pepe - **0,5 cucchiaino** di zenzero macinato - **0,5 cucchiaino** di cumino macinato - **0,5 mazzetto** di coriandolo fresco. Condisci con la Salsa di Soia Kikkoman e servi spolverando con coriandolo fresco tritato.