

# Dal agrumato di fagioli mungo e spinaci

Tempo totale **95 Min** **25 Min** Tempo di preparazione **50 Min** Tempo di cottura **20 Min** Tempo di lievitazione

Valori nutrizionali (per porzione):

**3.166 kJ / 750 kcal**

Grassi: **17 g** Proteine: **30 g**

Carboidrati: **117 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**Dal:**

**150 g** di fagioli mungo verdi  
**500 ml** di brodo vegetale  
**80 g** di carota  
**50 g** di zucchina  
**1 cucchiaino** di burro chiarificato (ghee)  
**40 g** di cipolla, a dadini  
**1** spicchio d'aglio, a fette  
**0,5 cucchiaino** di cumino in polvere  
**0,5 cucchiaino** di curcuma in polvere  
**0,5 cucchiaino** di cannella in polvere  
**0,25 cucchiaino** di peperoncino secco  
**200 g** di pomodori pelati a pezzetti in scatola  
**2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale

**50 g** di spinacini freschi

**Chapati all'olio e aglio:**

**2** spicchi d'aglio, tritati finemente  
**2 cucchiai** di olio d'oliva  
**80 ml** di acqua tiepida  
**150 g** di farina di frumento  
**20 g** di farina in più per la spianatoia

**In aggiunta:**

**1 cucchiaino** di succo di limone

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**150 g** di fagioli mungo verdi - **500 ml** di brodo vegetale - **80 g** di carota - **50 g** di zucchina - **1 cucchiaino** di burro chiarificato (ghee) - **40 g** di cipolla, a dadini - **1** spicchio d'aglio, a fette - **0,5 cucchiaino** di cumino in polvere - **0,5 cucchiaino** di curcuma in polvere - **0,25 cucchiaino** di cannella in polvere - **200 g** di pomodori pelati a pezzetti in scatola - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **50 g** di spinacini freschi Cuoci i fagioli mungo nel brodo vegetale per 35-40 minuti. Affetta la carota e la zucchina. Nel ghee, soffriggi la cipolla, l'aglio, la carota e la zucchina per 3-4 minuti. Aggiungi cumino, curcuma, cannella e peperoncino e tosta per 10-15 secondi per sprigionare gli aromi. Incorpora i fagioli cotti, poi aggiungi i pomodori in scatola e condisci con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman. Lascia sobbollire per 5 minuti, poi aggiungi gli spinaci e cuoci per 1 minuto.

### Passaggio 2

**2** spicchi d'aglio, tritati finemente - **2 cucchiai** di olio d'oliva - **80 ml** di acqua tiepida - **150 g** di farina di frumento - **20 g** di farina in più per la spianatoia Mescola l'aglio con l'olio d'oliva. Aggiungi gradualmente l'acqua tiepida a 150 g di farina e mescola, poi unisci l'olio all'aglio. Impasta per circa 5 minuti finché l'impasto non sarà liscio ed elastico. Lascia riposare per 20 minuti in una ciotola coperta con un panno umido o pellicola trasparente. Dividi l'impasto in 4 porzioni, forma delle palline e stendile sottilmente, usando i 20 g di farina rimasti per la spianatoia. Scalda una padella

**1 cucchiaino** di scorza di lime  
Qualche foglia di coriandolo

antiaderente senza grassi a fuoco medio-alto e cuoci ogni chapati per 20-30 secondi per lato, finché non si formeranno bolle dorate e macchie bruciacchiate.

### Passaggio 3

**1 cucchiaio** di succo di limone - **1 cucchiaino** di scorza di lime - Qualche foglia di coriandolo  
Condisci il Dal con il succo di limone e la scorza di lime, poi guarnisci con il coriandolo. Servi con i chapati appena fatti.