

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 zuccina
1 cucchiaio di burro chiarificato (ghee)
40 g di cipolla, a dadini
1 spicchio d'aglio, a fette
0,5 di cumino in polvere
cucchiaino
0,5 di curcuma in polvere
cucchiaino
0,5 di cannella in polvere
cucchiaino
0,25 di peperoncino secco
cucchiaino
200 g di pomodori pelati a pezzetti in scatola
2 cucchiiai 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 cucchiiai 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 cucchiaio 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 zuccina - **1 cucchiaio** 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 cucchiiai** 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 zuccina. Nel ghee, soffriggi la cipolla, l'aglio, la carota e la zuccina 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 cucchiiai** 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.