KIKKOMAN

Dal di ceci affumicati con melanzane

Tempo totale **85 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **45 Min** Tempo di cottura **20 Min** Tempo di lievitazione

Valori nutrizionali (per porzione):
3.631 kJ / 868 kcal

Grassi: **36 g** Proteine: **25 g**
Carboidrati: **114 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Dal:

150 g	di ceci decorticati spezzati (chana dal)
600 ml	di brodo vegetale
1	foglia di alloro
1	testa d'aglio intera
1 cucchiaio	di olio vegetale
1 cucchiaio	di burro chiarificato (ghee)
40 g	di cipolla rossa, tagliata a listarelle sottili
200 g	di melanzana, tagliata a cubetti medi
0,5 cucchiaino	di semi di cumino
0,5 cucchiaino	di curcuma in polvere
0,5 cucchiaino	di semi di coriandolo
0,5 cucchiaino	di paprika dolce affumicata
200 ml	di passata di pomodoro
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

Naan:

200 g	di farina di frumento
20 g	di farina in più per la spianatoia
0,5 cucchiaino	di lievito in polvere per torte salate
0,5 cucchiaino	di bicarbonato di sodio

PREPARAZIONE

Passaggio 1

1 testa d'aglio intera - **1 cucchiaio** di olio vegetale - **150 g** di ceci decorticati spezzati (chana dal) - **600 ml** di brodo vegetale - **40 g** di cipolla rossa, tagliata a listarelle sottili - **200 g** di melanzana, tagliata a cubetti medi - **1 cucchiaio** di burro chiarificato (ghee) - **0,5 cucchiaino** di semi di cumino - **0,5 cucchiaino** di curcuma in polvere - **0,5 cucchiaino** di semi di coriandolo - **0,5 cucchiaino** di paprika dolce affumicata - **1** foglia di alloro
Taglia la parte superiore della testa d'aglio per esporre gli spicchi. Spennellala con l'olio e cuocila in forno per circa 30 minuti (180°C). Cuoci il chana dal nel brodo vegetale per 40 minuti. In una padella, soffriggi la cipolla e la melanzana nel ghee per 5 minuti finché non saranno dorate, poi spremi all'interno l'aglio arrostito. Aggiungi cumino, curcuma, semi di coriandolo, paprika affumicata e alloro e tosta per 10-15 secondi per sprigionare gli aromi.

Passaggio 2

200 ml di passata di pomodoro - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Aggiungi la passata di pomodoro alle verdure del passaggio 1, condisci con la Salsa di Soia Kikkoman e cuoci per 5 minuti.

Passaggio 3

200 g di farina di frumento - **20 g** di farina in più per la spianatoia - **0,5 cucchiaino** di lievito in polvere per torte salate - **0,5 cucchiaino** di bicarbonato di sodio - **40 ml** di latte, tiepido - **75 g** di yogurt bianco (o al naturale)
In una ciotola capiente, mescola 200 g di farina con

40 ml	di latte, tiepido
75 g	di yogurt bianco (o al naturale)

In aggiunta:

2	spicchi d'aglio, tritati
40 g	di burro chiarificato (ghee)
1 cucchiaino	di coriandolo, tritato
40 g	di cipolla rossa
	Foglie di coriandolo fresco

il lievito in polvere e il bicarbonato. Aggiungi gradualmente il latte tiepido, mescolando per formare un impasto, poi unisci lo yogurt. Impasta per 5 minuti finché non otterrai un panetto liscio ed elastico. Copri con un panno umido o pellicola trasparente e lascia riposare in un luogo tiepido per circa 20 minuti. Dividi l'impasto in quattro porzioni e stendi ciascuna in una focaccina ovale sottile, di circa 3-4 mm di spessore, usando i 20 g di farina rimasti per la spianatoia.

Passaggio 4

2 spicchi d'aglio, tritati - **40 g** di burro chiarificato (ghee) - **1 cucchiaino** di coriandolo, tritato - **40 g** di cipolla rossa - Foglie di coriandolo fresco

Scalda una padella antiaderente senza grassi a fuoco medio-alto e cuoci ogni focaccina per 2 minuti per lato, finché non si formeranno bolle dorate e segni di bruciacchiatura. In un pentolino, fondi il ghee, poi aggiungi l'aglio e il coriandolo tritati. Affetta la cipolla ad anelli. Spennella i naan con il burro all'aglio e servili con il dal e la cipolla. Guarnisci con le foglie di coriandolo fresco.