

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 cucchiaini [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 cucchiaini** [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.