

# Dal di lenticchie con tofu e zenzero

Tempo totale **72 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **52 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

**6.455 kJ / 1.542 kcal**

Grassi: **71 g** Proteine: **54 g**

Carboidrati: **171 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**Dal:**

**100 g** di lenticchie rosse  
**350 ml** di brodo vegetale  
**100 g** di tofu sodo, tagliato a dadini  
**2 cucchiai** cucchiai di burro chiarificato (ghee)  
**80 g** di carota, affettata sottilmente  
**0,5 cucchiaio** cucchiaio di zenzero, grattugiato  
**100 g** di pak choi, a fette  
**1 cucchiaino** di garam masala  
**2 cucchiai** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman  
**1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman  
**200 g** di pomodori pelati a pezzetti in scatola

**Riso saltato:**

**100 g** di riso integrale (ad es. Sona Masoori)  
**30 g** di burro chiarificato (ghee)  
**30 g** di scalogno, tritato  
**2** spicchi d'aglio, tritati  
**1 cucchiaio** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman

**Decorazione:**

**1** peperoncino verde, a fettine

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**100 g** di lenticchie rosse - **350 g** di brodo vegetale - **100 g** di tofu sodo, a dadini - **2 cucchiai** di burro chiarificato (ghee) - **80 g** di carota, affettata sottilmente - **0,5 cucchiaio** di zenzero, grattugiato Cuoci le lenticchie nel brodo vegetale per 10 minuti. In una padella, friggi il tofu nel ghee per circa 4-5 minuti finché non diventa croccante. Aggiungi la carota e lo zenzero e friggi per 2 minuti.

### Passaggio 2

**100 g** di pak choi, a fette - **1 cucchiaino** di garam masala - **2 cucchiai** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **1 cucchiaino** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **200 g** di pomodori pelati a pezzetti in scatola Nella stessa padella del passaggio 1, aggiungi il pak choi e friggi per 1-2 minuti. Aggiungi il garam masala e tostalo per 10-15 secondi per sprigionare l'aroma. Incorpora le lenticchie cotte, poi aggiungi i pomodori in scatola e prosegui la cottura per altri 3 minuti. Conisci con la Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman e l'Olio di Sesamo Tostato Kikkoman.

### Passaggio 3

**100 g** di riso integrale (ad es. Sona Masoori) - **30 g** di burro chiarificato (ghee) - **30 g** di scalogno, tritato - **2** spicchi d'aglio, tritati - **1 cucchiaio** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman - **1** peperoncino verde, a fettine Cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Fondi il ghee in una padella e soffriggi lo scalogno e l'aglio per 1 minuto. Aggiungi il riso e saltalo per altri 2 minuti. Conisci con la Salsa di Soia Senza

Glutine Kikkoman. Guarnisci il Dal con il  
peperoncino a fettine e servilo con il riso.