

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 cucchiaini di burro chiarificato (ghee)
80 g di carota, affettata sottilmente
0,5 cucchiaino di zenzero, grattugiato
100 g di pak choi, a fette
1 cucchiaino di garam masala
2 cucchiaini 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 cucchiaino 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 cucchiaini** di burro chiarificato (ghee) - **80 g** di carota, affettata sottilmente - **0,5 cucchiaino** 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 cucchiaini** 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. Condisci 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 cucchiaino** 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. Condisci con la Salsa di Soia Senza

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