KIKKOMAN

Dal di lenticchie, zucca, mango e cocco

Tempo totale **89 Min** **30 Min** Tempo di preparazione **37 Min** Tempo di cottura **2 Min** Tempo di raffreddamento

INGREDIENTI

2 Porzioni

Dal:

150 g	di zucca violina
150 g	di lenticchie gialle (moong dal)
0,5 cucchiaino	di curcuma
350 ml	di acqua
60 g	di scalogno, tagliato a dadini
100 g	di peperone rosso, tagliato a dadini
1 cucchiaio	di olio di cocco
2	spicchi d'aglio, tritati
0,5 cucchiaino	di zenzero, grattugiato
150 ml	di latte di cocco
50 g	di mango, tagliato a cubetti grandi
40 g	di spinaci
1 cucchiaio	di succo di lime
2 cucchiai	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale

Roti:

150 g	di farina integrale
20 g	di farina in più per la spianatoia
100 ml	di acqua tiepida
20 g	di burro chiarificato (ghee), fuso

Insalata di carote e zenzero:

150 g	di carota, grattugiata grossolanamente
1 cucchiaio	di zenzero, tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

150 g di zucca violina (butternut) - **150 g** di lenticchie gialle (moong dal) - **0,5 cucchiaino** di curcuma - **350 ml** di acqua - **60 g** di scalogno, tagliato a dadini - **100 g** di peperone rosso, tagliato a dadini - **1 cucchiaio** di olio di cocco - **2** spicchi d'aglio, tritati - **0,5 cucchiaino** di zenzero, grattugiato - **150 ml** di latte di cocco - **50 g** di mango, tagliato a cubetti grandi - **40 g** di spinaci - **1 cucchiaio** di succo di lime - **2 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale

Pela la zucca e tagliala a cubetti grandi. Cuoci le lenticchie con la zucca e la curcuma nell'acqua per 20 minuti. In una padella, soffriggi lo scalogno e il peperone rosso nell'olio di cocco per 2-3 minuti, poi aggiungi aglio e zenzero e cuoci per 30 secondi. Incorpora le lenticchie cotte con la zucca, versa il latte di cocco e lascia sobbollire per 5 minuti. Aggiungi il mango e gli spinaci e cuoci per 1-2 minuti. Condisci con il succo di lime e la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman.

Passaggio 2

150 ml di farina integrale - **20 g** di farina in più per la spianatoia - **100 ml** di acqua tiepida - **20 g** di burro chiarificato (ghee), fuso

Unisci 150 g di farina integrale con l'acqua tiepida e impasta per circa 5 minuti. Lascia riposare per 20 minuti in una ciotola coperta con un panno umido o pellicola trasparente. Dividi l'impasto in 4 pezzi e forma delle palline. Prima di stenderle, spolvera leggermente la spianatoia con i 20 g di farina rimanenti, poi stendi l'impasto per formare dei roti sottili. Scalda una padella antiaderente senza grassi a fuoco medio-alto e cuoci ogni roti per 3

1 cucchiaino	di semi di senape nera
1 cucchiaio	di olio
1 cucchiaio	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale

Decorazione:

0,5 cucchiaino	di fiocchi di peperoncino secco
	Qualche foglia di coriandolo

minuti per lato, finché non si formeranno bolle dorate e bruciacchiature. Spennella ogni lato con il ghee fuso prima di servire.

Passaggio 3

150 g di carota, grattugiata grossolanamente - **1 cucchiaio** di zenzero, tritato - **1 cucchiaino** di semi di senape nera - **2 cucchiai** di olio - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **0,5 cucchiaino** di fiocchi di peperoncino secco - Qualche foglia di coriandolo Salta lo zenzero e i semi di senape nell'olio per almeno 20 secondi, poi togli dal fuoco e lascia raffreddare per 2 minuti. Unisci il tutto alla carota grattugiata, condisci con la Salsa di Soia a Basso Contenuto di Sale Kikkoman e mescola bene. Guarnisci il Dal con i fiocchi di peperoncino secco e le foglie di coriandolo. Servi con il roti e l'insalata di carote e zenzero.