

# 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:**

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

**Roti:**

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

**Insalata di carote e zenzero:**

<b>150 g</b>	di carota, grattugiata grossolanamente
<b>1 cucchiaino</b>	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 cucchiaino** 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 cucchiaino** di succo di lime - **2 cucchiaini** 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** di fiocchi di peperoncino

**cucchiaino** 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.