

Červený dál z čočky s cibulí a mirinem

Celkový čas vaření **91 min.** 30 min. Doba přípravy **46 min.** Doba vaření **15 min.** Doba chlazení

Nutriční hodnoty (na porci):

3.132 kJ / 759 kcal

Tuky: **14 g** Bílkoviny: **32 g**

Sacharidy: **119 g**

INGREDIENCE

4 Porce

Dál:

- 150 g** červené čočky
- 450 ml** zeleninového vývaru
- 150 g** cibule, nakrájené na kostičky
- 120 g** hub, nakrájených na plátky
- 1 polévková lžíce** přepuštěného másla (ghí)
- 1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
- 0,5 čajové lžičky** mletého kmínu
- 0,5 čajové lžičky** mleté kurkumy
- 0,25 čajové lžičky** chili vloček
- 25 g** kapusty
- 1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

Pav housky:

- 170 g** pšeničné mouky
- 140 ml** mléka
- 1 čajová lžička** cukru
- 1 čajová lžička** instantního sušeného droždí
- 15 g** másla

Na ozdobu:

- 1,5** čerstvé červené chili papričky, nakrájené na plátky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g červené čočky - **450 ml** zeleninového vývaru - **150 g** cibule, nakrájené na kostičky - **120 g** hub, nakrájených na plátky - **1 polévková lžíce** přepuštěného másla (ghí) - **1 polévková lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo - **0,5 čajové lžičky** mletého římského kmínu - **0,5 čajové lžičky** mleté kurkumy - **0,25 čajové lžičky** chili vloček
Čočku vařte ve zeleninovém vývaru 10 minut. Cibuli a houby karamelizujte na ghí po dobu 10 minut, dokud nezezlátnou, poté přidejte Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo a krátce orestujte 1 minutu. Přidejte římský kmín, kurkumu a chili vločky a smažte 10 sekund, aby se rozvinulo aroma. Vmíchejte vařenou čočku a vařte ještě 5 minut.

Krok 2

25 g kapusty - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo
Dejte kapustu na pánev spolu s čočkou a zeleninou a vařte 2–3 minuty. Dochutě sójovou omáčkou Kikkoman.

Krok 3

170 g pšeničné mouky - **140 ml** mléka - **1 čajová lžička** cukru - **1 čajová lžička** instantního sušeného droždí - **15 g** másla - **1,5** čerstvé červené chili papričky, nakrájené na plátky
Ohřejte 120 ml mléka na 38 °C a smíchejte s cukrem a droždím. Postupně přidávejte k 170 g mouky a míchejte, dokud nevznikne těsto. Přidejte 5 g rozpuštěného másla a hnětte asi 10 minut. Těsto rozdělte na 12 kuliček a umístěte do vymazané pečicí mísy, potřené zbylými 10 g

rozpuštěného másla. Přikryjte a nechte kynout 40 minut. Poté důkladně potřete vršky zbylými 20 ml mléka a pečte při 180 °C 20 minut, dokud nezezlátnou. Dál podávejte s pav houskami a ozdobte plátky čilli.