KIKKOMAN

Citrusový mung dál se špenátem

Celkový čas vaření **95 min.** **25 min.** Doba přípravy **50 min.** Doba vaření **20 min.** Doba kynutí

Nutriční hodnoty (na porci):
3.166 kJ / 750 kcal

Tuky: **17 g** Bílkoviny: **30 g**
Sacharidy: **117 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Dál:

150 g	zelených mung fazolí
500 ml	zeleninového vývaru
80 g	mrkve
50 g	cukety
1 polévková lžíce	přepuštěného másla (ghí)
40 g	cibule, nakrájené na kostičky
1	stroužek česneku, nakrájený na plátky
0,5 čajové lžičky	mletého kmínu
0,5 čajové lžičky	mleté kurkumy
0,5 čajové lžičky	mleté skořice
0,25 čajové lžičky	sušené chilli papričky
200 g	konzervovaných krájených rajčat
2 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli
50 g	mladého špenátu

Čapáti s česnekovým olejem:

2	stroužky česneku, najemno nasekané
2 polévkové lžíce	olivového oleje
80 ml	teplé vody
150 g	pšeničné mouky

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g zelených mung fazolí - **500 ml** zeleninového vývaru - **80 g** mrkve - **50 g** cukety - **1 polévková lžíce** přepuštěného másla (ghí) - **40 g** cibule, nakrájené na kostičky - **1** stroužek česneku, nakrájený na plátky - **0,5 čajové lžičky** mletého kmínu - **0,5 čajové lžičky** mleté kurkumy - **0,5 čajové lžičky** mleté skořice - **0,25 čajové lžičky** sušené chilli papričky - **200 g** konzervovaných krájených rajčat - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **50 g** baby špenátu
Mung fazole vařte v zeleninovém vývaru 35–40 minut. Mrkev a cuketu nakrájejte na plátky. Na ghí restujte cibuli, česnek, mrkev a cuketu po dobu 3–4 minuty. Přidejte kmín, kurkumu, skořici a chilli a krátce osmahněte (10–15 sekund), aby se rozvinulo aroma koření. Vmíchejte uvařené fazole, poté přidejte konzervovaná rajčata a dochuťte sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli. Nechte 5 minut mírně probublávat, poté přidejte špenát a vařte ještě 1 minutu.

Krok 2

2 stroužky česneku, najemno nasekané - **2 polévkové lžíce** olivového oleje - **80 ml** teplé vody - **150 g** pšeničné mouky - **20 g** mouky navíc na podsypání
Smíchejte česnek s olivovým olejem. Postupně přidávejte teplou vodu k 150 g mouky, poté přidejte česnekový olej. Těsto hněťte asi 5 minut, dokud nebude hladké a pružné. Nechte odpočívat 20 minut v míse zakryté vlhkou utěrkou nebo potravinovou fólií. Rozdělte na 4 části, vytvarujte kuličky a vyválejte na tenké placky, podsypávejte

20 g	mouky navíc na podsypání

Na dochucení:

1 polévková lžíce	citronové šťávy
1 čajová lžička	nastrouhané limetkové kůry
	Pár lístků koriandru

zbylou moukou (20 g). Rozpalte suchou pánev na středně vysokou teplotu a každé čapátí opékejte 20–30 sekund z každé strany, dokud se nevytvoří zlaté bublinky a tmavé skvrny.

Krok 3

1 polévková lžíce citronové šťávy - **1 čajová lžička** nastrouhané limetkové kůry - Pár lístků koriandru Dál dochuťte citronovou šťávou a limetkovou kůrou, a posypejte koriandrem. Podávejte s čerstvě připravenými čapátí.