

Indický čočkový dal s lilkem a halloumi

Celkový čas vaření **60 min.** 15 min. Doba přípravy **45 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.050 kJ / 490 kcal

Tuky: **28 g** Bílkoviny: **23 g**

Sacharidy: **35 g**

INGREDIENCE

2 Porce

150 g	mixované čočky (např. červená, žlutá a zelená), propláchnuté
400 ml	zeleninového vývaru nebo vody
1	malý lilek, nakrájený na kostičky
100 g	sýra halloumi, nakrájeného na kostičky
2 polévkové lžíce	olivového oleje
1	malá cibule, nakrájené na jemno
2	stroužky česneku, nasekané
1 polévková lžíce	nasekaného zázvoru
1	malé rajče, nakrájené na kostičky
1 čajová lžička	mletého římského kmínu
1 čajová lžička	mletého koriandru
0,5 čajové lžičky	kurkumy
0,5 čajové lžičky	chilli prášku (dle chuti)
90 ml	<u>Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem</u>
40 ml	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo</u>
10 g	čerstvého koriandru na

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g mixované čočky - **400 ml** zeleninového vývaru nebo vody

V hrnci smíchejte čočku s vývarem nebo vodou a přiveďte k varu na středním plameni. Poté snižte teplotu a nechte na mírném ohni vařit 20–25 minut, dokud čočka nezměkne. Občas promíchejte a podle potřeby přidejte více vody, aby se dosáhlo požadované konzistence.

Krok 2

1 malý lilek - **100 g** sýra halloumi - **1 polévková lžíce** olivového oleje

Na středním plameni rozežehřejte olivový olej v pánvi. Přidejte nakrájený lilek a restujte 8–10 minut, dokud nebude měkký a lehce zlatavý. Vyjměte a dejte stranou.

Pokud je potřeba, přidejte do stejné pánve další lžici olivového oleje. Přidejte kostičky halloumi a smažte 4–5 minut, dokud nebudou ze všech stran dozlatova opečené. Poté vyndejte z pánve a dejte na chvíli stranou.

Krok 3

1 polévková lžíce olivového oleje - **1** malá cibule, nakrájené na jemno - **2** stroužky česneku, nasekané - **1 polévková lžíce** nasekaného zázvoru - **1** malé rajče, nakrájené na kostičky - **1 čajová lžička** římského kmínu - **1 čajová lžička** mletého koriandru - **0,5 čajové lžičky** kurkumy - **0,5 čajové lžičky** chilli prášku (dle chuti) - **90 ml** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka s medem - **40 ml** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo - **10 g** čerstvého koriandru
Do stejné pánve přidejte zbývající lžici oleje a

ozdobu

rozehřejte ji. Přidejte cibuli a restujte 3–4 minuty, dokud nezměkne a nezíská jemně zlatavou barvu. Vmíchejte nasekaný česnek a zázvor a pokračujte v restování další 1–2 minuty, dokud se směs nerozvoní.

Přidejte rajče, římský kmín, mletý koriandr, kurkumu a chilli prášek. Dobře promíchejte a restujte 2–3 minuty, dokud se koření krásně nerozvoní a neuvolní svou plnou chuť.

Poté přidejte uvařenou čočku i s trochou zbylé tekutiny a důkladně ji promíchejte s kořeněnou směsí. Dochutěte Kikkoman Teriyaki BBQ omáčkou s medem a Kikkoman Sójovou omáčkou. Nechte na mírném ohni povařit 5–10 minut, aby se chutě dokonale propojily a vznikla lahodná, aromatická omáčka.

Podávejte dál v miskách a ozdobte opečeným lilkem, halloumi a čerstvým koriandrem.