KIKKOMAN

Mung dál s dýní, mangem a kokosem

Celkový čas vaření **89 min.** **30 min.** Doba přípravy **37 min.** Doba vaření **2 min.** Doba chlazení

INGREDIENCE

2 Porce

Dál:

150 g	máslové dýně
150 g	žluté čočky (mung dal)
0,5 čajové lžičky	kurkumy
350 ml	vody
60 g	šalotky, nakrájené na kostičky
100 g	červené papriky, nakrájené na kostičky
1 polévková lžíce	kokosového oleje
2	stroužky česneku, nasekané
0,5 čajové lžičky	nastrouhaného zázvoru
150 ml	kokosového mléka
50 g	manga, nakrájeného na větší kostky
40 g	špenátu
1 polévková lžíce	limetkové šťávy
2 polévkové lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

Roti:

150 g	celozrnné pšeničné mouky
20 g	mouky navíc na podsypání
100 ml	teplé vody
20 g	přepuštěného másla (ghí), rozpuštěného

Mrkvovo-zázvorový salát (slaw):

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

150 g máslové dýně - **150 g** žluté čočky (mung dal) - **0,5 čajové lžičky** kurkumy - **350 ml** vody - **60 g** šalotky, nakrájené na kostičky - **100 g** červené papriky, nakrájené na kostičky - **1 polévková lžíce** kokosového oleje - **2** stroužky česneku, nasekané - **0,5 čajové lžičky** nastrouhaného zázvoru - **150 ml** kokosového mléka - **50 g** manga, nakrájeného na větší kostky - **40 g** špenátu - **1 polévková lžíce** limetkové šťávy - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

Dýni oloupejte a nakrájejte na větší kostky. Uvařte čočku společně s dýní a kurkumou ve vodě po dobu 20 minut. Na pánvi orestujte šalotku a červenou papriku na kokosovém oleji 2–3 minuty, poté přidejte česnek a zázvor a krátce smažte 30 sekund. Vmíchejte uvařenou čočku s dýní, přilijte kokosové mléko a nechte 5 minut mírně povařit. Přidejte mango a špenát a vařte 1–2 minuty. Dochuťte limetkovou šťávou a sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli.

Krok 2

150 ml celozrnné pšeničné mouky - **20 g** mouky navíc na podsypání - **100 ml** teplé vody - **20 g** přepuštěného másla (ghí), rozpuštěného

Smíchejte 150 g celozrnné mouky s teplou vodou a hněťte těsto asi 5 minut. Nechte odpočívat 20 minut v míse zakryté vlhkou utěrkou nebo potravinovou fólií. Rozdělte na 4 části a vytvarujte kuličky. Před vyválením je lehce podsypte zbylou moukou (20 g) a vyválejte tenké placky roti. Rozpalte suchou pánev na středně vysokou teplotu a každé roti opečte 3 minuty z každé strany, dokud se nevytvoří zlaté bublinky a tmavé skvrny. Před podáváním potřete každou stranu rozpuštěným

150 g	mrkve, hrubě nastrouhané
1 polévková lžíce	zázvoru, nasekaného
1 čajová lžička	černého hořčičného semínka
1 polévková lžíce	oleje
1 polévková lžíce	Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

Na ozdobu:

0,5 čajové lžičky	sušených chilli vloček
	Pár lístků koriandru

ghí.

Krok 3

150 g mrkve, nastrouhané nahrubo - **1 polévková lžíce** zázvoru, nasekaného - **1 čajová lžička** černého hořčičného semínka - **2 polévkové lžíce** oleje - **1 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **0,5 čajové lžičky** sušených chilli vloček - Pár lístků koriandru

Na oleji krátce (minimálně 20 sekund) orestujte zázvor a hořčičné semínko, poté odstavte z ohně a nechte 2 minuty zchladnout. Přidejte k nastrouhané mrkvi, dochuťte sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli a dobře promíchejte. Dál ozdobte sušenými chilli vločkami a lístky koriandru. Podávejte s roti a mrkvovo-zázvorovým salátem.