KIKKOMAN

Chana dal munakoisolla

kokonaisaika **85 min** **20 min** esivalmistelut **45 min** valmistus **20 min** kohotus

Ravintosisältö (per annos):
3.631 kJ / 868 kcal

Rasva: **36 g** Proteiini: **25 g**
Hiilihydraatit: **114 g**

AINEKSET

2 annosta

Dal:

150 g	chana dal (kuorittuja, halkaistuja kikherneitä)
600 ml	kasvislientä
1	laakerinlehti
1	kokonainen valkosipuli
1 rkl	kasviöljyä
1 rkl	kirkastettua voita (ghee)
40 g	punasipulia ohuina suikaleina
200 g	munakoisoa kuutioina
0,5 tl	kokonaista kuminaa
0,5 tl	jauhettua kurkumaa
0,5 tl	korianterin siemeniä
0,5 tl	savupaprikajauhetta
200 ml	paseerattua tomaattia
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike

Naan-leipä:

200 g	vehnäjauhoa
20 g	vehnäjauhoa kaulimiseen
0,5 tl	leivinjauhetta
0,5 tl	ruokasoodaa
40 ml	maitoa kädenlämpöisenä
75 g	maustamatonta jogurttia

Lisäksi:

2	valkosipulinkynttä silputtuna
40 g	kirkastettua voita (ghee)
1 tl	korianteria silputtuna
40 g	punasipulia
	Tuoreita korianterin lehtiä

VALMISTUS

Vaihe 1

1 kokonainen valkosipuli - **1 rkl** kasviöljyä - **150 g** chana dal (kuorittuja, halkaistuja kikherneitä) - **600 ml** kasvislientä - **40 g** punasipulia ohuina suikaleina - **200 g** munakoisoa kuutioina - **1 rkl** kirkastettua voita (ghee) - **0,5 tl** kokonaista kuminaa - **0,5 tl** jauhettua kurkumaa - **0,5 tl** korianterin siemeniä - **0,5 tl** savupaprikajauhetta - **1** laakerinlehti
Leikkaa valkosipulin yläosa pois niin, että kynsien kärjet paljastuvat. Voitele öljyllä ja paista 180-asteisessa uunissa n. 30 minuuttia. Keitä chana dalia kasvisliemessä 40 minuuttia. Kuullota pannulla sipulia ja munakoisoa kirkastetussa voissa 5 minuuttia, kunnes ne ovat kullanruskeita. Puristele paahdetut valkosipulinkynnet kuoristaan ja lisää ne pannulle. Lisää kumina, kurkuma, korianterin siemenet, savupaprika sekä laakerinlehti ja paista 10–15 sekuntia vapauttaaksesi aromit.

Vaihe 2

200 ml paseerattua tomaattia - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
Lisää paseerattu tomaatti vaiheen 1 kasvisten joukkoon ja mausta Kikkoman soijakastikkeella. Keitä 5 minuuttia.

Vaihe 3

200 g vehnäjauhoa - **20 g** vehnäjauhoa kaulimiseen - **0,5 tl** leivinjauhetta - **0,5 tl** ruokasoodaa - **40 ml** maitoa kädenlämpöisenä - **75 g** maustamatonta jogurttia
Sekoita isossa kulhossa 200 g jauhoja, leivinjauhe sekä ruokasooda. Lisää vähitellen kädenlämpöistä maitoa ja sekoita taikinaksi. Lisää sitten jogurtti.

Vaivaa taikinaa 5 minuuttia, kunnes se on sileää ja kimmoisaa. Peitä kulho kostealla liinalla tai tuorekelmulla ja jätä kohoamaan lämpimään paikkaan n. 20 minuutiksi. Jaa taikina sitten neljään osaan ja muotoile ne palloiksi. Ripottele niiden päälle loput 20 g jauhoja ja kauli ovaalinmuotoisiksi leiviksi, joiden paksuus on 3–4 mm.

Vaihe 4

2 valkosipulinkynttä silputtuna - **40 g** kirkastettua voita (ghee) - **1 tl** korianteria silputtuna - **40 g** punasipulia - Tuoreita korianterin lehtiä
Kuumenna kuiva pannu (keskilämpö/kova lämpö) ja paista kutakin naan-leipää 2 minuuttia per puoli, kunnes niihin alkaa tulla kullanruskeita ja hiiltyneitä kohtia. Sulata kirkastettu voi pienessä kattilassa ja lisää sitten silputtu valkosipuli ja korianteri. Leikkaa sipuli rinkuloiksi. Sivele naan-leivät valkosipulivoilla ja koristele dal korianterin lehdillä ja sipulirinkuloilla.