KIKKOMAN

Moong dal kurpitsalla ja mangolla

kokonaisaika **89 min** **30 min** esivalmistelut **37 min** valmistus **2 min** jäähdyttäminen

AINEKSET

2 annosta

Dal:

150 g	myskikurpitsaa
150 g	keltaisia linssejä (moong dal)
0,5 tl	kurkumaa
350 ml	vettä
60 g	salottisipulia silputtuna
100 g	punaista paprikaa kuutioina
1 rkl	kookosöljyä
2	valkosipulinkynttä silputtuna
0,5 tl	inkivääriä raastettuna
150 ml	kookosmaitoa
50 g	mangoa isoina kuutioina
40 g	pinaattia
1 rkl	limettimehua
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

Roti-leipä:

150 g	täysjyvävehnäjauhoa
20 g	jauhoa kaulimiseen
100 ml	lämmintä vettä
20 g	kirkastettua voita (ghee) sulatettuna

Porkkana-inkivääri salaatti:

150 g	porkkanaa karkeaksi raastettuna
1 rkl	inkivääriä silputtuna
1 tl	mustia sinapinsiemeniä
1 rkl	öljyä
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g myskikurpitsaa - **150 g** keltaisia linssejä (moong dal) - **0,5 tl** kurkumaa - **350 ml** vettä - **60 g** salottisipulia silputtuna - **100 g** punaista paprikaa kuutioituna - **1 rkl** kookosöljyä - **2** valkosipulinkynttä silputtuna - **0,5 tl** inkivääriä raastettuna - **150 ml** kookosmaitoa - **50 g** mangoa isoina kuutioina - **40 g** pinaattia - **1 rkl** limettimehua - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

Kuori kurpitsa ja leikkaa se isoiksi kuutioiksi. Keitä linssejä vedessä kurpitsan ja kurkuman kera 20 minuuttia. Kuullota pannulla salottisipulia ja paprikaa kookosöljyssä 2–3 minuuttia, lisää joukkoon valkosipuli sekä inkivääri ja jatka kuullottamista 30 sekuntia. Sekoita joukkoon keitetyt linssit ja kurpitsa, lisää kookosmaito ja anna kiehua hiljaa 5 minuuttia. Lisää mango ja pinaatti ja jatka keittämistä 1–2 minuuttia. Mausta limettimehulla ja Kikkoman vähemmän suolaa sisältävällä soijakastikkeella.

Vaihe 2

150 ml täysjyvävehnäjauhoa - **20 g** jauhoa kaulimiseen - **100 ml** lämmintä vettä - **20 g** kirkastettua voita (ghee) sulatettuna

Sekoita 150 g jauhoja sekä vesi ja vaivaa taikinaa n. 5 minuuttia. Peitä kulho kostealla liinalla tai tuorekelmulla ja jätä taikina kohoamaan 20 minuutiksi. Jaa se sitten neljään osaan ja muotoile ne palloiksi. Ripottele niiden pinnalle loput 20 g jauhoja ja kauli ohuiksi roti-leiviksi. Kuumenna kuiva pannu (keskilämpö/kova lämpö) ja paista kutakin roti-leipää 3 minuuttia per puoli, kunnes niihin alkaa tulla kullanruskeita ja hiiltyneitä kohtia. Voitele leivät kummaltakin puolelta kirkastetulla

suolaa sisältävä soijakastike

Koristeluun:

0,5 tl kuivattuja chilihiutaleita
Muutama korianterin lehti

voilla ennen tarjoilua.

Vaihe 3

150 g porkkanaa karkeaksi raastettuna - **1 rkl** inkivääriä silputtuna - **1 tl** mustia sinapinsiemeniä - **2 rkl** öljyä - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **0,5 tl** kuivattuja chilihiutaleita - Muutama korianterin lehti
Kuullota inkivääriä ja sinapinsiemeniä öljyssä ainakin 20 sekuntia, ota pannu pois liedeltä ja anna jäähtyä pari minuuttia. Lisää raastettu porkkana, mausta Kikkoman vähemmän suolaa sisältävällä soijakastikkeella ja sekoita hyvin. Koristele dal chilihiutaleilla ja korianterin lehdillä. Tarjoile roti-leivän ja porkkana-inkiväärisalaatin kera.