KIKKOMAN

Sitruksinen mungpapumuhennos pinaatilla

kokonaisaika **95 min** **25 min** esivalmistelut **50 min** valmistus **20 min** kohotus

Ravintosisältö (per annos):
3.166 kJ / 750 kcal

Rasva: **17 g** Proteiini: **30 g**
Hiilihydraatit: **117 g**

AINEKSET

2 annosta

Dal:

150 g	vihreitä mungpapuja
500 ml	kasvislientä
80 g	porkkanaa
50 g	kesäkurpitsaa
1 rkl	kirkastettua voita (ghee)
40 g	sipulia silputtuna
1	valkosipulinkynsi siivuina
0,5 tl	jauhettua kuminaa
0,5 tl	jauhettua kurkumaa
0,5 tl	jauhettua kanelia
0,25 tl	kuivattua chiliä
200 g	tomaattimurskaa
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike
50 g	babypinaattia

Chapati-leivät valkosipuliöljyllä:

2	valkosipulinkynttä hienoksi silputtuna
2 rkl	oliiviöljyä
80 ml	lämmintä vettä
150 g	vehnäjauhoja
20 g	jauhoa kaulimiseen

Lisäksi:

1 rkl	sitruunamehua
1 tl	limetinkuorta raastettuna
	Muutama korianterin lehti

VALMISTUS

Vaihe 1

150 g vihreitä mungpapuja - **500 ml** kasvislientä - **80 g** porkkanaa - **50 g** kesäkurpitsaa - **1 rkl** kirkastettua voita (ghee) - **40 g** sipulia silputtuna - **1** valkosipulinkynsi siivuina - **0,5 tl** jauhettua kuminaa - **0,5 tl** jauhettua kurkumaa - **0,5 tl** jauhettua kanelia - **0,25 tl** kuivattua chiliä - **200 g** tomaattimurskaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **50 g** babypinaattia
Keitä mungpapuja kasvisliemessä 35–40 minuuttia. Viipaloi porkkana ja kesäkurpitsa. Kuullota sipulia, valkosipulia, porkkanaa ja kesäkurpitsaa kirkastetussa voissa 3–4 minuuttia. Lisää kumina, kurkuma, kaneli ja chili ja paista 10–15 sekuntia vapauttaaksesi aromit. Sekoita joukkoon keitetyt mungpavut, tomaattimurska ja Kikkoman vähemmän suolaa sisältävä soijakastike. Anna kiehua hiljaa 5 minuuttia, lisää pinaatti ja keitä vielä 1 minuutti.

Vaihe 2

2 valkosipulinkynttä hienoksi silputtuna - **2 rkl** oliiviöljyä - **80 ml** lämmintä vettä - **150 g** vehnäjauhoja - **20 g** jauhoa kaulimiseen
Sekoita valkosipuli ja oliiviöljy. Lisää lämmin vesi vähitellen jauhojen joukkoon samalla sekoittaen. Lisää sitten valkosipuliöljy ja vaivaa taikinaa n. 5 minuuttia, kunnes se on sileää ja kimmoisaa. Peitä kulho kostealla liinalla tai tuorekelmulla ja jätä taikina kohoamaan 20 minuutiksi. Jaa se sitten neljään osaan ja muotoile ne palloiksi. Ripottele niiden päälle loput 20 g jauhoja ja kauli ohuiksi leiviksi. Kuumenna kuiva pannu (keskilämpö/kova lämpö) ja paista kutakin chapati-leipää 20–30

sekuntia per puoli, kunnes niihin alkaa tulla kullanruskeita ja hiiltyneitä kohtia.

Vaihe 3

1 rkl sitruunamehua - **1 tl** limetinkuorta raastettuna - Muutama korianterin lehti
Mausta dal sitruunamehulla sekä limetin kuorella ja koristele korianterilla. Tarjoile vastapaistettujen chapati-leipien kanssa.