KIKKOMAN

Dal de lentilhas

Tempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **25 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.999 kJ / 478 kcal

Gorduras totais: **29 g** Proteína: **13,3 g**
Hidratos de carbono: **35,2 g**

INGREDIENTES

2 Porções

0,5	abóbora Hokkaido
0,5	pimento amarelo
2	tomates
2 colheres de sopa	de azeite
50 g	de lentilhas vermelhas
200 ml	de leite de côco
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá	de pimenta
0,5 colheres de chá	de gengibre moído
0,5 colheres de chá	de cominhos moídos
0,5 punhado	de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

0,5 abóbora Hokkaido - **0,5** pimento amarelo - **2** tomates - **2 colheres de sopa** de azeite - **50 g** de lentilhas vermelhas - **200 ml** de leite de côco - **0,5 colheres de chá** de pimenta - **0,5 colheres de chá** de gengibre moído - **0,5 colheres de chá** de cominhos moídos
Corte os legumes em cubos e frite-os em azeite. Adicione o leite de coco, as lentilhas e as especiarias e deixe cozinhar em lume brando durante 20 minutos.

Passo 2

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 punhado** de coentros
Tempere com o molho de soja Kikkoman e sirva com os coentros.