KIKKOMAN

Mung dal cítrico com espinafre

Tempo total **95 Mins.** **25 Mins.** Tempo de preparação **50 Mins.** Tempo de confeção **20 Mins.** Tempo de fermentação

Informação nutricional (por porção)
3.166 kJ / 750 kcal

Gorduras totais: **17 g** Proteína: **30 g**
Hidratos de carbono: **117 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Dal:

150 g	de feijão mungo verde
500 ml	de caldo de legumes
80 g	de cenoura
50 g	de curgete
1 colheres de sopa	de manteiga clarificada (ghee)
40 g	de cebola picada
1	dente de alho fatiado
0,5 colheres de chá	de cominhos em pó
0,5 colheres de chá	de curcuma em pó
0,5 colheres de chá	de canela em pó
0,25 colheres de chá	de malagueta seca
200 g	de tomate enlatado aos pedaços
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
50 g	de espinafre baby

Chapati com óleo de alho:

2	dentes de alho picados
2 colheres de sopa	de azeite
80 ml	de água morna
150 g	de farinha de trigo
20 g	de farinha adicional para

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de feijão mungo verde - **500 ml** de caldo de legumes - **80 g** de cenoura - **50 g** de curgete - **1 colheres de sopa** de manteiga clarificada (ghee) - **40 g** de cebola picada - **1** dente de alho fatiado - **0,5 colheres de chá** de cominhos em pó - **0,5 colheres de chá** de curcuma em pó - **0,5 colheres de chá** de canela em pó - **0,25 colheres de chá** de malagueta seca - **200 g** de tomate enlatado aos pedaços - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **50 g** de espinafre baby
Cozinhe o feijão mungo no caldo de legumes durante 35 a 40 minutos. Corte a cenoura e a curgete em rodelas. Refogue a cebola, o alho, a cenoura e a curgete no ghee durante 3 a 4 minutos. Adicione os cominhos, a curcuma, a canela e a malagueta e frite durante 10 a 15 segundos para libertar o aroma. Junte o feijão cozido, adicione os tomates enlatados e tempere com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal. Deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos, adicione os espinafres e cozinhe durante 1 minuto.

Passo 2

2 de alho picados - **2 colheres de sopa** de azeite - **80 ml** de água morna - **150 g** de farinha de trigo - **20 g** de farinha adicional para polvilhar
Misture o alho com o azeite. Adicione gradualmente a água morna a 150 g da farinha e misture, depois adicione o azeite com alho. Amasse a massa durante cerca de 5 minutos até ficar lisa e elástica. Deixe repousar durante 20 minutos numa tigela coberta com um pano húmido

	polvilhar

E ainda:

1 colheres de sopa	de sumo de limão
1 colheres de chá	de raspa de lima
	Algumas folhas de coentros

ou película aderente. Divida em 4 porções, forme bolas e estenda com um rolo até ficarem finas, polvilhando com os restantes 20 g de farinha. Aqueça uma frigideira seca em lume médio-alto e cozinhe cada chapati por 20 a 30 segundos de cada lado, até aparecerem bolhas douradas e manchas carbonizadas.

Passo 3

1 colheres de sopa de sumo de limão - **1 colheres de chá** de raspa de lima - Algumas folhas de coentros

Tempere o dal com o sumo de limão e as raspas de lima e decore com coentros. Sirva com os chapatis acabados de fazer.