KIKKOMAN

Mung dal com abóbora, manga e coco

Tempo total **89 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação **37 Mins.** Tempo de confeção **2 Mins.** Tempo de arrefecimento

INGREDIENTES

2 Porções

Dal:

150 g	de abóbora-menina
150 g	de lentilhas amarelas (moong dal)
0,5 colheres de chá	de curcuma
350 ml	de água
60 g	de chalota picada
100 g	de pimento vermelho picado
1 colheres de sopa	de óleo de coco
2	dentes de alho picados
0,5 colheres de chá	de gengibre ralado
150 ml	de leite de coco
50 g	de manga cortada em cubos grandes
40 g	de espinafre
1 colheres de sopa	de sumo de lima
2 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Roti:

150 g	de farinha integral
20 g	de farinha adicional para polvilhar
100 ml	de água morna
20 g	de manteiga clarificada (ghee), derretida

Salada de cenoura e gengibre:

150 g	de cenoura ralada

PREPARAÇÃO

Passo 1

150 g de abóbora-menina - **150 g** de lentilhas amarelas (moong dal) - **0,5 colheres de chá** de curcuma - **350 ml** de água - **60 g** de chalota picada - **100 g** de pimento vermelho picado - **1 colheres de sopa** de óleo de coco - **2** dentes de alho picados - **0,5 colheres de chá** de gengibre ralado - **150 ml** de leite de coco - **50 g** de manga cortada em cubos grandes - **40 g** de espinafre - **1 colheres de sopa** de sumo de lima - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Descasque a abóbora e corte-a em cubos grandes. Cozinhe as lentilhas com a abóbora e a curcuma na água durante 20 minutos. Numa frigideira, refogue a chalota e a pimenta vermelha no óleo de coco por 2 a 3 minutos, depois adicione o alho e o gengibre e cozinhe por 30 segundos. Junte as lentilhas cozidas com a abóbora, despeje o leite de coco e cozinhe por 5 minutos. Adicione a manga e os espinafres e cozinhe por 1 a 2 minutos. Tempere com o sumo de lima e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal.

Passo 2

150 ml de farinha integral - **20 g** de farinha adicional para polvilhar - **100 ml** de água morna - **20 g** de manteiga clarificada (ghee), derretida

Misture 150 g de farinha integral com a água morna e amasse a massa por cerca de 5 minutos. Deixe descansar por 20 minutos numa tigela coberta com um pano úmido ou película aderente. Divida em 4 pedaços e molde em bolas. Antes de estender, polvilhe levemente com os 20 g de farinha restantes e, em seguida, estenda em rotis finos. Aqueça uma frigideira seca em fogo médio-

	grosseiramente
1 colheres de sopa	de gengibre picado
1 colheres de chá	de sementes de mostarda preta
1 colheres de sopa	de óleo
1 colheres de sopa	Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

Guarnição:

0,5 colheres de chá	de malagueta em flocos
	Algumas folhas de coentros

alto e cozinhe cada roti por 3 minutos de cada lado até que apareçam bolhas douradas e carbonização. Pincele cada lado com o ghee derretido antes de servir.

Passo 3

150 g de cenoura ralada grosseiramente - **1 colheres de sopa** de gengibre picado - **1 colheres de chá** de sementes de mostarda preta - **2 colheres de sopa** de óleo - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **0,5 colheres de chá** de malagueta em flocos - Algumas folhas de coentros

Refogue o gengibre e as sementes de mostarda no óleo por pelo menos 20 segundos, depois retire do fogo e deixe arrefecer por 2 minutos. Adicione à cenoura ralada, tempere com o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e misture bem. Decore o dal com flocos de malagueta seca e folhas de coentro. Sirva com o roti e a salada de cenoura e gengibre.