KIKKOMAN

Citrusgroene mung dal met spinazie

totale tijd **95 min.** **25 min.** voorbereidingstijd **50 min.** kooktijd **20 min.** gistingstijd

Voedingswaarde (per portie):
3.166 kJ / 750 kcal

Vetten: **17 g** Eiwitten: **30 g**
Koolhydraten: **117 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Dal:

150 g	groene mungbonen
500 ml	groentebouillon
80 g	wortel
50 g	courgette
1 el	geklaarde boter (ghee)
40 g	ui, in blokjes gesneden
1	teentje knoflook, in plakjes
0,5 tl	gemalen komijn
0,5 tl	gemalen kurkuma
0,5 tl	gemalen kaneel
0,25 tl	gedroogde chilipeper
200 g	gehakte tomaten uit blik
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
50 g	babyspinazie

Chapati met knoflookolie:

2	teentjes knoflook, fijngehakt
2 el	olijfolie
80 ml	warm water
150 g	tarwebloem
20 g	extra bloem om te bestuiven

Extra:

1 el	citroensap
1 tl	limoenschil
	Enkele korianderblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

150 g groene mungbonen - **500 ml** groentebouillon - **80 g** wortel - **50 g** courgette - **1 el** geklaarde boter (ghee) - **40 g** ui, in blokjes gesneden - **1** teentje knoflook, in plakjes - **0,5 tl** gemalen komijn - **0,5 tl** gemalen kurkuma - **0,5 tl** gemalen kaneel - **0,25 tl** gedroogde chilipeper - **200 g** gehakte tomaten uit blik - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **50 g** babyspinazie

Kook de mungbonen 35-40 minuten in de groentebouillon. Snijd de wortel en courgette in plakjes. Fruit de ui, knoflook, wortel en courgette 3-4 minuten in de ghee. Voeg de komijn, kurkuma, kaneel en chilipeper toe en bak 10-15 seconden om de aroma's vrij te laten komen. Roer de gekookte bonen erdoor, voeg vervolgens de tomaten uit blik toe en breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout. Laat 5 minuten sudderen, voeg dan de spinazie toe en kook 1 minuut.

Stap 2

2 teentjes knoflook, fijngehakt - **2 el** olijfolie - **80 ml** warm water - **150 g** tarwebloem - **20 g** extra bloem om te bestuiven

Meng de knoflook met de olijfolie. Voeg geleidelijk het warme water toe aan 150 g bloem en meng, voeg vervolgens de knoflookolie toe. Kneed het deeg ongeveer 5 minuten tot het glad en elastisch is. Laat 20 minuten rusten in een kom afgedekt met een vochtige doek of vershoudfolie. Verdeel in 4 porties, vorm er balletjes van en rol ze dun uit, bestrooi ze met de resterende 20 g bloem. Verhit een droge pan op middelhoog vuur en bak elke

chapati 20-30 seconden per kant tot er gouden bubbels en verkoolde vlekjes verschijnen.

Stap 3

1 el citroensap - **1 tl** limoenschil - Een paar korianderblaadjes

Breng de dal op smaak met het citroensap en de limoenschil en garneer met de koriander. Serveer met verse chapati's.