KIKKOMAN

Moong dal met pompoen, mango en kokosnoot

totale tijd **89 min.** **30 min.** voorbereidingstijd **37 min.** kooktijd **2 min.** koeltijd

INGREDIËNTEN

2 porties

Dal:

150 g	pompoen
150 g	gele linzen (moong dal)
0,5 tl	kurkuma
350 ml	water
60 g	sjalot, in blokjes gesneden
100 g	rode paprika, in blokjes gesneden
1 el	kokosolie
2	teentjes knoflook, fijngehakt
0,5 tl	gember, geraspt
150 ml	kokosmelk
50 g	mango, in grote blokjes gesneden
40 g	spinazie
1 el	limoensap
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout

Roti:

150 g	volkorenmeel
20 g	extra bloem om te bestuiven
100 ml	warm water
20 g	geklaarde boter (ghee), gesmolten

Wortel-gembersalade:

150 g	wortel, grof geraspt
1 el	gember, fijngehakt
1 tl	zwarte mosterdzaadjes
1 el	olie
1 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met

VOORBEREIDING

Stap 1

150 g pompoen - **150 g** gele linzen (moong dal) - **0,5 tl** kurkuma - **350 ml** water - **60 g** sjalot, in blokjes gesneden - **100 g** rode paprika, in blokjes gesneden - **1 el** kokosolie - **2** teentjes knoflook, fijngehakt - **0,5 tl** gember, geraspt - **150 ml** kokosmelk - **50 g** mango, in grote blokjes gesneden - **40 g** spinazie - **1 el** limoensap - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout

Schil de pompoen en snijd deze in grote blokjes. Kook de linzen met de pompoen en kurkuma in het water gedurende 20 minuten. Fruit de sjalot en rode peper 2-3 minuten in kokosolie in een pan, voeg dan de knoflook en gember toe en bak nog 30 seconden. Roer de gekookte linzen met de pompoen erdoor, giet de kokosmelk erbij en laat 5 minuten sudderen. Voeg de mango en spinazie toe en bak nog 1-2 minuten. Breng op smaak met het limoensap en Kikkoman Sojasaus Minder Zout.

Stap 2

150 ml volkorenmeel - **20 g** extra bloem om te bestuiven - **100 ml** warm water - **20 g** geklaarde boter (ghee), gesmolten

Meng 150 g volkorenmeel met het warme water en kneed het deeg ongeveer 5 minuten. Laat 20 minuten rusten in een kom afgedekt met een vochtige doek of vershoudfolie. Verdeel in 4 stukken en vorm er balletjes van. Bestrooi voor het uitrollen lichtjes met de resterende 20 g bloem en rol vervolgens uit tot dunne roti's. Verhit een droge pan op middelhoog vuur en bak elke roti 3 minuten aan elke kant tot er gouden bubbels en verkleuringen verschijnen. Bestrijk elke kant met de gesmolten ghee voor het serveren.

Minder Zout

Garnering:

0,5 tl gedroogde chilivlokken
Enkele korianderblaadjes

Stap 3

150 g wortel, grof geraspt - **1 el** gember, fijngehakt - **1 tl** zwarte mosterdzaadjes - **2 el** olie - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **0,5 tl** gedroogde chilivlokken - Enkele korianderblaadjes

Bak de gember en mosterdzaadjes minstens 20 seconden in de olie, haal ze dan van het vuur en laat ze 2 minuten afkoelen. Voeg ze toe aan de geraspte wortel, breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus Minder Zout en meng goed. Garneer de dal met de gedroogde chilivlokken en korianderblaadjes. Serveer met de roti en de wortel-gembersalade.