KIKKOMAN

Rokerige chana dal met aubergine

totale tijd **85 min.** **20 min.** voorbereidingstijd **45 min.** kooktijd **20 min.** gistingstijd

Voedingswaarde (per portie):
3.631 kJ / 868 kcal

Vetten: **36 g** Eiwitten: **25 g**
Koolhydraten: **114 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Dal:

150 g	chana dal (gepelde kikkererwten)
600 ml	groentebouillon
1	laurierblad
1	hele bol knoflook
1 el	plantaardige olie
1 el	geklaarde boter (ghee)
40 g	rode ui, in dunne reepjes gesneden
200 g	aubergine, in middelgrote blokjes gesneden
0,5 tl	komijnzaad
0,5 tl	gemalen kurkuma
0,5 tl	korianderzaad
0,5 tl	gerookte zoete paprika
200 ml	tomatenpassata
2 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Naan:

200 g	tarwebloem
20 g	extra bloem om te bestuiven
0,5 tl	bakpoeder
0,5 tl	baking soda
40 ml	lauwwarme melk
75 g	naturel yoghurt

Extra:

2	teentjes knoflook, fijngehakt
40 g	geklaarde boter (ghee)
1 tl	koriander, fijngehakt

VOORBEREIDING

Stap 1

1 hele bol knoflook - **1 el** plantaardige olie - **150 g** chana dal (gepelde kikkererwten) - **600 ml** groentebouillon - **40 g** rode ui, in dunne reepjes gesneden - **200 g** aubergine, in middelgrote blokjes gesneden - **1 el** geklaarde boter (ghee) - **0,5 tl** komijnzaad - **0,5 tl** gemalen kurkuma - **0,5 tl** korianderzaad - **0,5 tl** gerookte zoete paprika - **1** laurierblad

Snijd de bovenkant van de knoflookbol af zodat de teentjes zichtbaar worden. Bestrijk ze met olie en bak ze ongeveer 30 minuten in de oven (180°C). Kook de chana dal 40 minuten in de groentebouillon. Fruit de ui en aubergine in een pan in de ghee (verhit de boter langzaam tot al het water en de melkeiwitten zijn verwijderd) gedurende 5 minuten tot ze goudbruin zijn en pers dan de geroosterde knoflook erbij. Voeg de komijn, kurkuma, korianderzaad, gerookte paprika en het laurierblad toe en bak 10-15 seconden om de aroma's vrij te laten komen.

Stap 2

200 ml tomatenpassata - **2 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Voeg de tomatenpassata toe aan de groenten uit stap 1, breng op smaak met de Kikkoman Sojasaus en laat 5 minuten koken.

Stap 3

200 g tarwebloem - **20 g** extra bloem om te bestuiven - **0,5 tl** bakpoeder - **0,5 tl** baking soda - **40 ml** lauwwarme melk - **75 g** naturel yoghurt

Meng in een grote kom 200 g bloem met het bakpoeder en het baking soda. Voeg geleidelijk de

40 g	rode ui Verse korianderblaadjes

lauwwarme melk toe, roer tot een deeg ontstaat en voeg vervolgens de yoghurt toe. Kneed gedurende 5 minuten tot een glad en elastisch deeg. Dek af met een vochtige doek of vershoudfolie en laat ongeveer 20 minuten op een warme plaats rusten. Verdeel het deeg in vier porties en rol elke portie uit tot een dun ovaal flatbread van ongeveer 3-4 mm dik. Bestrooi met de resterende 20 g bloem.

Stap 4

2 teentjes knoflook, fijngehakt - **40 g** geklaarde boter (ghee) - **1 tl** koriander, fijngehakt - **40 g** rode ui - Verse korianderblaadjes

Verhit een droge pan op middelhoog vuur en bak elk flatbread 2 minuten aan elke kant tot er gouden bubbels en schroeiplekken verschijnen. Smelt de ghee in een kleine steelpan en voeg vervolgens de gehakte knoflook en koriander toe. Snijd de ui in ringen. Bestrijk de naan met de knoflookboter en serveer met de dal en ui. Garneer met de verse korianderblaadjes.