



Dal bhat (linzencurry) met spinazie

basmatirijst & pittige appelchutney

Een dal is een vegetarisch gerecht uit de Indiase keuken gemaakt van peulvruchten, groenten, kruiden en specerijen. De peulvruchten worden met kruiden en specerijen tot een soep of pap gekookt, die dal genoemd wordt. In een dal vind je vaak kurkuma. Dit specerij geeft kleur en smaak aan gerechten.

35 min | 658 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	g	75	150	225	300
Ui	st	1	2	3	4
Appel	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Wortel	g	100	200	300	400
Linzen	g	100	200	300	360
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Tomaat	g	50	100	150	200
Kurkuma, rasp	tl	1	1	2	2
Cherry tomaten in blik	g	100	200	300	400
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Spinazie	g	75	150	250	300
zelf toevoegen:					
Bakolie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
Komijn	tl	0.5	1	1.5	2

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd klein. Verwarm olie in een kleine pan en bak de appel en de helft van de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een klein scheutje water en azijn toe en laat 10 minuten afgedekt pruttelen. Snijd de rode peper heel fijn en voeg op het laatste moment toe.
3. Was of schil de wortel en snijd klein. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Schil en rasp de kurkuma (pas op want de kurkuma geeft erg af aan je handen).
4. Verhit olie in een braadpan en fruit de overgebleven ui en kurkuma 2 minuten op een laag vuur. Voeg de wortel, linzen, tomaat en de tomatenblokjes toe en bak kort mee. Breng op smaak met garam masala, komijn, zout en peper en pers de knoflook erboven uit. Roer alles goed door elkaar en laat 10-15 minuten op een laag vuur garen. Voeg eventueel een extra scheutje water toe als je de dal te stevig vindt.
5. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Voeg de laatste 2 minuten toe aan de dal en laat slinken (bewaar eventueel wat spinazie voor garnering). Serveer de dal met de overgebleven spinazie, de rijst en de appelchutney.

Tip: Je kunt de peper door de dal verwerken en kiezen voor een zoete appelchutney.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

