



290 gram
groenten per
portie *

Bloemkool dahl met gele linzen en koriander

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Een dahl 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 dahl genoemd wordt. Gele splitlinzen hebben een relatief zoete, nootachtige smaak en geven een prachtige gele kleur aan gerechten.

30 min | 551 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Gele splitlinzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	<i>g</i>	125	250	350	500
Bloemkool	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	35	50
Thaise kokosroom	<i>ml</i>	80	160	240	320
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Zout en (chili)peper

**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. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Breng 3 keer de hoeveelheid water (of bouillon) aan de kook en kook de linzen in 15-20 minuten papperig. Giet eventueel het overtollige water af.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Snijd de rode peper heel klein. Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in stukjes. Verwijder de bladeren van de bloemkool en snijd in kleine roosjes en de stonk in dobbelsteentjes.
3. Verhit wat van het kokosvet (uit het kokosroom blikje) in een bakpan of wok. Fruit de ui 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de kleingesneden bloemkool en paprika toe en bak mee. Doe de currypasta en de rest van de kokosroom met een beetje vocht erbij en laat afgedekt 15 minuten zachtjes pruttelen.
4. Voeg de voorgekookte gele linzen toe aan de pan, proef en breng verder op smaak met zout en (chili) peper.
5. Snijd de koriander klein en strooi over de bloemkool dahl.

Tip: Gooi het blad van de biologische bloemkool niet weg, want het blad kun je prima wassen, klein snijden en meekoken in het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

