



350 gram
groenten per
portie *

Indiase dal bhat met linzen

spinazie en basmatirijst

Een dal bhat is een vegetarisch gerecht uit de Indiase keuken gemaakt van peulvruchten, groenten en specerijen. De peulvruchten worden met kruiden en specerijen tot een soep of pap gekookt, die dal genoemd wordt. Bhat staat voor rijst. In een dal vind je vaak kurkuma, wat het gerecht mooi geel kleurt.

25 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
Wortel	g	125	250	400	500
Linzen	g	100	200	300	400
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Tomaat	st	1	2	3	4
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Kurkuma, rasp	tl	1	1	2	2
Tomatenblokjes	g	100	200	300	400
Garam masala	tl	1	2	2	3
Spinazie	g	100	200	300	400

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
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. 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. Schil of was de wortel en snijd in kleine blokjes. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Pel en snipper de ui. Pel de knoflook. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de rode peper heel fijn. Schil en rasp de kurkuma (pas op want de kurkuma geeft erg af aan je handen).
3. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui, rode peper 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 en pers de knoflook erboven uit. Roer alles goed door elkaar en laat afgedekt op een laag vuur 15 minuten garen. Voeg eventueel een extra scheutje water toe als de dal te dik wordt.
4. Was de spinazie en laat goed uitlekken. Voeg de laatste 2 minuten de spinazie toe en laat slinken (bewaar wat spinazie voor de garnering). Proef en breng verder op smaak met zout en (chili)peper.
5. Garneer de dal met de overgebleven spinazie en serveer de bhat (rijst) ernaast.

Tip: Het is ook lekker de spinazie rauw als salade ernaast te serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

