



# Shepherd's dahl

met spinazie en rode linzen

Op het eerste oog lijkt dit wel een aparte combinatie want een dahl wordt namelijk meestal niet gegeten met aardappel, maar met rijst of naanbrood. Maar soms is het leuk om iets nieuws te proberen en er zo achter te komen hoe lekker de combi is. Deze romige en smeuiġe dahl komt samen met een knapperig aardappel korstje. Genieten!

40 min | 684 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   |
|------------------------|----|------|-----|-----|------|
| Aardappels (kruimig)   | g  | 250  | 500 | 700 | 1000 |
| Wortel                 | g  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Sjalot                 | st | 1    | 2   | 3   | 4    |
| Knoflookteen           | st | 1    | 1   | 2   | 2    |
| Gember (verse)         | tl | 1    | 1   | 2   | 2    |
| Kurkuma (verse)        | tl | 1    | 1   | 2   | 2    |
| Rode linzen            | g  | 35   | 70  | 105 | 140  |
| Verse koriander        | st | 0.25 | 0.5 | 1   | 1    |
| Cherry tomaten in blik | g  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| Garam Masala           | tl | 1    | 2   | 3   | 4    |
| Spinazie               | g  | 100  | 200 | 300 | 400  |
| <i>zelf toevoegen:</i> |    |      |     |     |      |
| Olijfolie              | el | 1.5  | 3   | 4.5 | 6    |
| Zout en 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. Verwarm de oven voor op 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de aardappels en snijd klein. Kook de aardappels gaar in ongeveer 20 minuten en stamp met wat kookvocht tot een puree.
2. Was of schil de wortel en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Rasp de gember en kurkuma. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Snijd de koriander fijn.
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan en bak de linzen, sjalot, knoflook, wortel, gember en kurkuma 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaatjes in saus, garam masala, de helft van de koriander en een scheut water toe en schep alles door elkaar. Laat het geheel 5-7 minuten afgedekt sudderen. Was de spinazie, snijd in reepjes en verwarm een minuut mee.
4. Schep de dahl in een ovenschaal of ovenbestendige pan en verdeel de aardappelpuree er bovenop. Besprenkel royaal met olie en plaats nog 5-10 minuten in de voorverwarnde oven, zet de laatste 2 minuten de grillstand aan. Verdeel vlak voor het serveren de rest van de koriander over het gerecht.

*Tip: Je kunt de koriander ook voor het bakken met de aardappels mengen voor nog meer smaak!*

Biologisch



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze  
nieuwsbrief

