

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 | 579 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
Gele splitlinzen	g	50	100	150	200
Rode ui	st	1	2	2	3
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Bloemkoolroosjes	g	200	400	600	800
Gele currypasta	g	15	25	35	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olie	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. 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.
3. Verhit olie 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 kokosmelk 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: Je kunt ook een koriander-olie maken en deze als finishing touch over de dahl druppelen.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief