



Ayurvedische rode linzen dahl

met pompoen en kokosmelk

Volgens de Ayurvedische voedingsleer zijn we niet wat we eten, maar zijn we wat we kunnen verteren. Deze maaltijd is licht verteerbaar en heerlijk romig. Je geeft je spijsvertering rust zodat je alle voedingsstoffen goed kunt opnemen!

45 min | 792 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	<i>g</i>	75	150	225	300
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Kurkuma (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Pompoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Chilivlokken	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	100	140
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Olie (of ghee)	<i>el</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Bereid de bouillon.
2. Pel de knoflook. Schil en rasp de kurkuma (let op kurkuma geeft erg af aan je handen). Was de pompoen, verwijder de zaadlijsten en snijd in kleine stukken. Was de courgette en snijd in kleine blokjes. Verwarm olie (of ghee) in een ruime pan en fruit de knoflook, kurkuma, chilivlokken en komijnpoeder 2 minuten op een laag vuur.
3. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en voeg samen met de pompoen en courgette toe aan de pan. Bak 3 minuten op een hoog vuur en blus dan af met de bouillon en kokosmelk. Laat afgedekt 15-20 minuten zachtjes koken tot de pompoen zacht is. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Serveer de rode linzen dahl met de rijst en top af met verse koriander.

Tip: Ook erg lekker met wat fijngehakte nootjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

