



Snelle worteldahl met palmkool

pittige appelchutney en papadums

Een heerlijke dahl met knapperige wortels en zachte palmkool, géserveerd met een pittige appelchutney en papadums. In een klein half uur heb je een grote kom comfortfood op tafel.

25 min | 769 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
Wortel	<i>g</i>	200	400	600	800
Palmkool	<i>g</i>	100	200	300	400
Gele currypasta	<i>g</i>	15	25	40	50
Kokosmelk	<i>ml</i>	100	200	300	400
Linzen	<i>g</i>	150	300	360	600
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Appel	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Mini papadums	<i>g</i>	40	75	110	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Azijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper		0.5	1	1.5	2

**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. Bereid de bouillon. Was of schil de wortel en snijd klein. Was de palmkool, verwijder de harde nerven en snijd de bladeren in reepjes. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak de wortel en palmkool 2-3 minuten op een hoog vuur.
2. Doe de currypasta erbij en bak even mee. Voeg de kokosmelk en bouillon toe en laat 10-12 minuten zachtjes koken totdat de wortels gaar zijn. Spoel de linzen onder de kraan en verwarm mee.
3. Pel en snipper de ui. Snijd of rasp de appel. Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, rode peper en appel 3-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de azijn, zout en peper toe en laat zachtjes sudderen.
4. Serveer de worteldahl samen met appelchutney en de crispy papadums.

Tip: Je kunt de appel ook over het gerecht raspen voor een verfrissende bite.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

