



250 gram
groenten per
portie *

Dal bhat met snijbiet, rode linzen

en pittige kokos

Een kleine variant op één van onze populairste gerechten: dal bhat. Deze keer met rode linzen, snijbiet en pittige crunchy kokos. Een 'dal' is een gerecht uit de Indiase keuken waarbij peulvruchten, kruiden en specerijen tot een dikke saus (of soep) worden gekookt. 'Bhat' staat voor rijst en wordt samen met een dal geserveerd.

30 min | 760 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 |
| Rode peper | st | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Gember (verse) | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Kurkuma (verse) | tl | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Knoflookteen | st | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Snijbiet | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Tomaat | g | 150 | 300 | 450 | 600 |
| Kokosrasp | g | 25 | 50 | 75 | 100 |
| Garam Masala | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rode linzen | g | 35 | 70 | 100 | 140 |
| Limoen | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |

zelf toevoegen:

| | | | | | |
|-----------------|-----------|-----|-----|-----|------|
| Groentebouillon | ml | 250 | 500 | 750 | 1000 |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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. Snijd de rode peper in kleine stukjes. Schil en rasp de gember en kurkuma. Pel de knoflook en pers deze uit. Was de snijbiet en snijd in reepjes. Was de tomaat en snijd klein.
3. Verwarm een brede bakpan (zonder olie) en rooster de kokos kort samen met de rode peper. Let op: kokos verbrandt snel! Schep de pittige kokos uit de pan en houd apart.
4. Verwarm olie in dezelfde pan. Bak de knoflook, gember, kurkuma en garam masala kort aan. Voeg de rode linzen, snijbiet-stelen en tomaat, toe en bak 2-3 minuten. Pers de limoen erboven uit (bewaar een paar partjes voor garnering), schenk de bouillon erbij en laat afgedekt 10-15 minuten koken.
5. Voeg de laatste paar minuten het snijbiet-blad toe en laat meestoven. Proef en breng verder op smaak met peper en zout. Serveer de dal bhat met de pittige crunchy kokos en limoenpartjes.

Tip: Je kunt de rode peper ook meebakken in de saus voor een diepere en pittige smaak.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

