



Ayurvedische rode linzenstoof met koriander

aromatische specerijen en zonnebloempitjes

In de Ayurvedische keuken wordt ghee gezien als een "sattvisch" (zuiverend) vet dat de spijsvertering ondersteunt en helpt om de aroma's en werkzame stoffen van kruiden beter vrij te laten komen. Door de specerijen eerst kort te bakken in de ghee, krijgen de kruiden de kans hun volle smaak te ontwikkelen en ontstaat er een heerlijke basis voor deze stoof!

30 min | 842 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
Zilvervriesrijst	g	75	150	225	300
Knoflookteen	st	0.5	1	1.5	2
Rode peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Gember	tl	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	1	1
Trostomaten	g	125	250	350	500
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Rode linzen	g	35	70	105	140
Kokosroom	g	50	100	120	160
Zonnebloempitten	g	15	30	45	60
Koriander	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

(Vegan) boter of ghee	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 ruim water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 12-14 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij zodat de rijst verder gaart.
2. Pel intussen de knoflook en snijd de rode peper en knoflook in stukjes. Schil en rasp de gember. Was de wortel, bleekselderij en tomaat en snijd klein.
3. Verwarm boter of ghee in een ruime pan en fruit de knoflook, rode peper, knoflook, gember, komijnzaad en garam masala. Voeg de wortel en bleekselderij toe en bak 5 minuten mee.
4. Spoel de linzen goed in een zeef onder de kraan en bak even. Doe de tomaten erbij en verwarm op laag vuur. Voeg na enkele minuten de kokosroom toe (en een extra scheutje water toe als je de linzenstoof te stevig vindt) en laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes koken. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
5. Rooster de zonnebloempitten in een droge bakpan. Serveer de rijst met de linzenstoof, de geroosterde zonnebloempitten, verse koriander en een partje limoen.

Tip: Ook erg lekker met wat geroosterd kokosrasp of sesamzaadjes.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

