

Ayurvedische rode linzenstoof met verse 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 | 901 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
Zilvervliesrijst	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
Kurkuma (verse)	tl	1	2	3	4
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Komijnzaad	tl	0.5	1	1.5	2
Wortel	g	100	200	300	400
Bleekselderij	st	0.25	0.5	0.75	1
Rode linzen	g	70	140	210	280
Tomatenstukjes	g	100	200	300	400
Kokosmelk	ml	50	100	150	200
Zonnebloempitten	g	15	30	45	60
Koriander	st	0.5	1	1.5	2
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Vegan boter of ghee	g	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 9-11 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 en kurkuma (let op kurkuma geeft erg af aan je handen). Was de wortels en bleekselderij en snijd in stukjes.
3. Verwarm boter of ghee in een ruime pan en fruit de rode peper, knoflook, gember, kurkuma, komijnzaad en garam masala. Voeg de groenten toe en bak 5 minuten mee.
4. Spoel de linzen goed af in een zeef onder de kraan en voeg dan toe aan de pan. Bak even mee en blus dan af met de tomatenblokjes en verwarm op laag vuur. Voeg na enkele minuten de kokosmelk toe (voeg eventueel een extra scheutje water toe als je de linzenstooft te stevig vindt). Laat afgedekt 10-15 minuten zachtjes koken. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Rooster de zonnebloempitten in een droge bakpan.
5. Serveer de rijst met de linzenstooft, de geroosterde zonnebloempitjes, 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

