



250 gram
groenten per
portie *

Kruidige dahl palak met pompoen

en een verse roti plaat

Dahl Palak is een kruidige Indiase linzenstoof met spinazie. Wij gebruiken in deze dahl rode splitlinzen. Omdat rode linzen tijdens de bereiding zacht worden, zijn ze bijzonder geschikt voor soepen, sauzen en puree. Comfort food op z'n best: simpel om te maken, boordevol smaak en lekker met een verse warme roti.

35 min | 625 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
Ui	<i>st</i>	1	2	3	4
Knoflook	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Rode peper	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Rode linzen	<i>g</i>	35	70	105	140
Tomatenblokjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Garam Masala	<i>tl</i>	1	2	3	4
Gesneden pompoen	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	100	200	300	400
Roti pannenkoek	<i>st</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Bouillon of water	<i>ml</i>	100	200	300	400
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. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de rode peper in kleine stukjes, schil de gember en hak fijn. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan.
2. Verhit olie in een ruime pan en fruit de ui, knoflook, peper en gember 2-3 minuten op middelhoog vuur. Doe de tomatenblokjes erbij en bak 5 minuten mee. Breng op smaak met garam masala.
3. Voeg vervolgens het water (of bouillon), de linzen en de pompoenstukjes toe aan de pan en laat 15 minuten pruttelen. Voeg extra water toe als de je de dahl te dik vindt.
4. Was de spinazie grondig, laat uitlekken en snijd kleiner. Kook de spinazie de laatste 5 minuten mee en breng het geheel op smaak met zout en peper.
5. Verwarm de roti in een droge pan en serveer met de dahl palak.

Tip: Heb je toevallig nog een citroentje in huis? Met het sap kun je de dahl lekker fris maken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

