


# Kruidige dahl palak (linzenstoof)

## met pompoen en koriander rijst

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 de aromatische koriander rijst.

35 min | 679 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 | st | 0.5 | 1 | 2 | 2 |
| Knoflookteen | st | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Rode peper | st | 0.5 | 1 | 1 | 2 |
| Gember | tl | 0.5 | 1 | 1.5 | 2 |
| Rode linzen | g | 35 | 70 | 100 | 140 |
| Tomatenblokjes | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Garam Masala | tl | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Gesneden pompoen | g | 200 | 400 | 600 | 800 |
| Witte snelkookrijst | g | 75 | 150 | 225 | 300 |
| Spinazie | g | 100 | 200 | 300 | 400 |
| Verse koriander | st | 0.25 | 0.5 | 1 | 1 |
| *zelf toevoegen:* | | | | | |
| Olie | el | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Bouillon of water | ml | 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. 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.
3. Breng een pan met 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 kan garen.
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. Snijd de koriander fijn en schep door de gekookte rijst. Serveer de koriander rijst 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*