

Snelle worteldahl met groene kool

pittige appelchutney en papadums

Een heerlijke dahl met knapperige wortels en zachte groene kool, geserveerd met een pittige appelchutney en papadums. Papadums zijn Indiase crackertjes, meestal gemaakt van linzen,- of kikkererwtenmeel. Je kunt het het beste vergelijken met kroepoek. In een klein half uur heb je een grote kom comfortfood op tafel .

25 min | 675 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
Wortel	g	200	400	600	800
Gesneden groene kool	g	100	200	300	400
Thaise rode currypasta	g	15	25	40	50
Kokosroom	g	80	160	240	320
Linzen	g	150	300	390	600
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Appel	st	0.25	0.5	1	1
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Mini papadums	g	25	50	75	100
zelf toevoegen:					
Bouillon	ml	125	250	375	500
Olie	el	1	2	3	4
Azijn	el	0.5	1	1.5	2
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. Bereid de bouillon. Was of schil de wortel en snijd klein. Verwarm olie in een brede bakpan en roerbak de wortel en gesneden groene kool 2-3 minuten op een hoog vuur.
2. Doe de currypasta erbij en bak even mee. Voeg de kokosroom en bouillon toe en laat 10-12 minuten zachtjes koken totdat de wortels gaar zijn. Spoel de linzen onder de kraan en verwarm mee.
3. Pel en snipper de ui. Snijd of rasp de appel. Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper en snijd klein. Verwarm olie in een bakpan en bak de ui, rode peper en appel 3-5 minuten op een middelhoog vuur. Voeg azijn, zout en peper toe en laat zachtjes sudderen.
4. Serveer de worteldahl samen met appelchutney en de crispy papadums.

Tip: Je kunt de appel ook over het gerecht raspen voor een verfrissende bite.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief