



Lente dahl met rabarber

rode linzen en spinazie

Het zoet zure van de rabarber ontmoet het romige van een dahl. Deze combinatie lijkt in eerste instantie misschien een beetje gek, maar eigenlijk klopt het wel. Er wordt in de Indiaanse keuken namelijk vaak gebruik gemaakt van zoetzure ingrediënten. Denk bijvoorbeeld aan citroengras of een scheutje limoensap die zulke maaltijden vaak compleet maken.

20 min | 667 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	1	1	2	3
Zoete aardappel	g	150	300	400	600
Rabarber	g	100	200	300	400
Gember	tl	1	2	3	4
Gedroogde rode linzen	g	35	70	105	140
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Kokosmelk	ml	100	200	300	400
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
Spinazie	g	50	100	150	200
Wild wonder tomaatjes	g	100	200	300	400
Cashewnoten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	100	200	300	400
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes. Was de rabarber, verwijder de onder- en de bovenkant en snijd in stukjes. Schil en rasp de gember. Spoel de linzen onder de kraan. Bereid de bouillon.
2. Verwarm olie in een ruime bakpan en fruit de ui en gember 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg daarna de rabarber, linzen en zoete aardappel toe en bak nog 3-5 minuten. Kruid met garam masala, zout en peper.
3. Blus af met de kokosmelk, limoensap en de bouillon en laat 10-12 minuten afgedekt pruttelen.
4. Was de spinazie en snijd eventueel kleiner. Halveer de tomaatjes. Voeg op het laatst de spinazie en tomaatjes toe en verwarm kort mee totdat de spinazieblaadjes net niet helemaal geslonken zijn. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en (chilli)peper. Garneer met de cashewnoten.

Tip: Door de linzen vooraf te weken in water kun je de bereidingstijd verkorten. Rooster de cashewnoten in de pan voordat je de ui en gember gaat bakken, de pan ruikt daar dan heerlijk naar en geeft de smaak door.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

