



Shepherd's dahl

met spinazie en rode linzen

Op het eerste oog lijkt dit wel een aparte combinatie want een dahl wordt namelijk meestal niet gegeten met aardappel, maar met rijst of naanbrood. Maar soms is het leuk om iets nieuws te proberen en er zo achter te komen hoe lekker de combi is. Deze romige en smeuiġe dahl komt samen met een knapperig aardappel korstje. Genieten!

40 min | 682 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
Aardappels (kruimig)	g	250	500	700	1000
Wortel	g	100	200	300	400
Sjalot	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Gember (verse)	tl	1	1	2	2
Kurkuma (verse)	tl	1	1	2	2
Rode linzen	g	35	70	105	140
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Cherry tomaten in blik	g	100	200	300	400
Garam Masala	tl	1	2	3	4
Spinazie	g	100	200	300	400
zelf toevoegen:					
Olie	g	1.5	3	4.5	6
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. Verwarm de oven voor op 180 °C en zorg dat de oven goed heet is. Was of schil de aardappels en snijd in kleine stukjes. Kook de aardappels gaar in ongeveer 20 minuten en stamp met wat kookvocht tot een puree.
2. Was of schil de wortel en snijd in kleine stukken. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Rasp de gember en kurkuma. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan. Snijd de koriander fijn.
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan en bak de linzen, sjalot, knoflook, wortel, gember en kurkuma 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg de cherrytomaatjes, garam masala, de helft van de koriander en een scheut water toe en schep alles door elkaar. Laat het geheel 5-7 minuten afgedekt sudderen. Was de spinazie, snijd in reepjes en verwarm een minuut mee.
4. Schep de dahl in een ovenschaal of ovenbestendige pan en verdeel de aardappelpuree erbovenop. Besprenkel royaal met olie en plaats nog 5-10 minuten in de voorverwarnde oven en zet de laatste 2 minuten de grillstand aan. Verdeel vlak voor het serveren de rest van de koriander over het gerecht.

Tip: Je kunt de koriander ook voor het bakken met de aardappels mengen voor nog meer smaak!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

