



Rode linzen dahl met aubergine en feta

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Volgens de Ayurvedische voedingsleer zijn we niet wat we eten, maar zijn we wat we kunnen verteren. Deze ayurvedische maaltijd is licht verteerbaar en heerlijk romig. Je geeft je spijsvertering rust zodat je alle voedingsstoffen goed kunt opnemen!

20 min | 591 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

Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rode ui	st	1	2	2	3
Verse kurkuma	tl	0.5	1	1.5	2
Aubergine	st	0.5	1	1	2
Courgette	st	0.5	1	2	2
Rode linzen	g	35	70	105	140
Kokosroom	g	80	160	240	320
Verse koriander	st	0.25	0.5	1	1
Feta	g	25	50	75	100
Limoen, sap	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Bouillon	ml	125	250	350	500
Olie (of ghee)	el	1	2	3	4
Chilivlokken	tl	0.5	1	1.5	2
Komijnpoeder	tl	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.
2. Pel de knoflook en ui. Schil en rasp de kurkuma (let op: kurkuma geeft erg af aan je handen). Was de aubergine en snijd in kleine stukken. Was de courgette en snijd in blokjes. Verwarm olie (of ghee) in een ruime pan en fruit de knoflook en ui, kurkuma, chilivlokken en komijnpoeder 2 minuten op een laag vuur.
3. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en voeg samen met de aubergine en courgette toe aan de pan. Bak 3 minuten op een hoog vuur en blus dan af met de bouillon en kokosmelk. Laat afgedekt zachtjes 15-20 minuten koken. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en peper.
4. Serveer de rode linzen dahl en top af met verse koriander, feta en limoensap.

Tip: Maak dit gerecht een dag eerder, zodat de smaken heerlijk kunnen intrekken!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

