

MARLEY SPOON



Indiase Dahl met bataat

volkoren basmati & munt-kokosyoghurt



30-40min



2 personen

In India is Dahl een must aan de eettafel. Het is niet alleen voedzaam, maar ook erg lekker door de specerijenmelange die per huishouden varieert. De stevige soepachtige stoof wordt altijd met peulvruchten gemaakt en met rijst of naan gegeten. Vandaag maak je een heerlijke variant met zoete aardappel en rode linzen die je topt met crunchy cashewnoten en een schepje munt-kokosyoghurt. Zeker dat deze Dahl je opwarmt!

Wat je van ons krijgt

- rode linzen
- rode paprika
- madras currypoeder
- Abbot Kinney's kokos yoghurt
- verse kruidenmix: koriander en munt
- groentebouillonblokje ⁹
- rode ui
- zoete aardappel
- volkoren basmatirijst
- cashewnoten ¹⁵
- knoflook
- gehakte tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller
- kleine koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Azijn in je soep klinkt wellicht vreemd, maar een zuurtje in een gerecht zorgt ervoor dat de smaken samen komen.

Allergenen

selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 870.0kcal, vet 17.8g, eiwit 32.4g, koolhydraten 123.6g



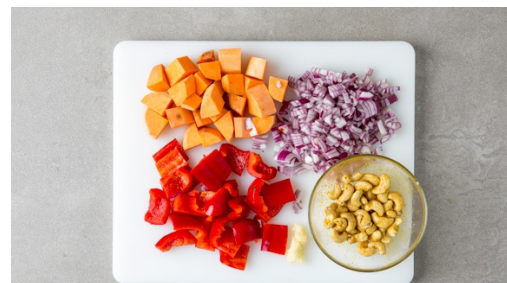
1. Rijst koken

Breng 400ml gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook dan met een deksel afgedekt 25-30min op laag vuur totdat de **rijst** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat 5min rusten.



4. Muntyoghurt maken

Pluk intussen de **muntblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Roer de **munt** met een snuf zout door de **kokosyoghurt**. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze fijn.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak intussen de **ui** en **knoflook** fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in 1-1,5cm grote blokjes. Snijd de **paprika** doormidden, verwijder de kern en snijd de **groente** in 1,5-2cm grote stukjes. Meng de **cashewnoten** met de **helft van het madras currypoeder** en 1-2tl olie.



5. Cashews roosteren

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur en rooster de gekruide **cashewnoten** in 2-3min goudbruin. Schep ze uit de pan en zet opzij. Let op: de **noten** kunnen snel verbranden. Plet een paar stukken **aardappel** fijn door ze met een lepel tegen de rand van de dahlpan te drukken.



3. Dahl koken

Verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **ui** in 2-3min glazig. Voeg de **knoflook**, **paprika** en **rest van het currypoeder** toe. Bak 1min mee. Voeg de **gehakte tomaten**, het **bouillonblokje**, de **linzen**, **zoete aardappel** en 600ml water toe. Kook 20-25min totdat de **aardappels** gaar zijn en de **linzen** uit elkaar beginnen te vallen.



6. Dahl afmaken

Roer 1el azijn (bij voorkeur witte wijn of appel, zie kooktip) door de **dahl**. Proef en breng evt. op smaak met zout en peper. Roer de **helft van de gehakte koriander** door de **rijst**. Serveer de **dahl** met de **rijst** en **muntyoghurt**. Bestrooi met de **cashewnoten** en **rest van de koriander**.