



Dahl van rode linzen

met ciabatta en spinaziesalade



30-40min



2 personen

Vandaag maken we een tripje naar de andere kant van de wereld met een van India's bekendste gerechten: dahl. Standaard zitten er peulvruchten in dit gerecht, die je kookt totdat ze uit elkaar vallen en een soort dikke stoof vormen. De dahl van vandaag maak je van rode linzen en wortel. Erbij een frisse salade en warme broodjes om de dahl mee op te lepelen. De frisse yoghurt en koriander maken het Indiase feestje af!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 150g rode linzen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 ciabatta ¹
- 1 citroen
- 10g verse koriander
- 2 tomaten
- 1x babyspinazie
- 1 beker yoghurt ⁷
- 5g garam masala

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef
- staafmixer
- ovenrek
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 675.0kcal, vet 23.1g, eiwit 30.5g, koolhydraten 75.5g



1. Wortel en linzen koken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Schil de **wortel** en snijd hem in plakjes. Voeg de **wortel** en **linzen** toe zodra het water kookt en kook ze in 10-15min gaar en zacht. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **linzen** en **wortel** terug in de pan.



4. Dip maken

Meng de **yoghurt** met **1el citroensap**, **1tl citroenrasp** en **1el gehakte koriander**. Breng de **dip** op smaak met peper en zout.



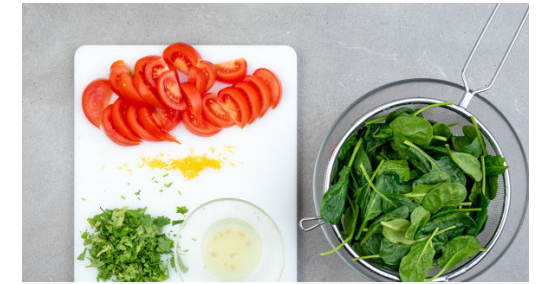
2. Ui bakken

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. Roer door om aanbranden te voorkomen. Neem het **schaafsel** uit de pan. Verhit 1tl olie in de gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **knoflook** met een snuf zout in 3-4min zacht.



5. Dahl maken

Voeg de **gebakken ui** en **knoflook** met **2/3e van de garam masala** aan de pan met **linzen** toe en pureer met een staafmixer tot de **dahl** de gewenste textuur heeft. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **garam masala**.



3. Groenten snijden

Leg de **ciabatta** op een ovenrek en bak het **broodje** in 6-7min in de oven af. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes fijn. Snijd de **tomaten** in partjes. Was de **babyspinazie** grondig en laat in een zeef uitlekken.



6. Salade afmaken

Meng de **babyspinazie** en **tomaten** met **1-2el dip** in een kom. Snijd de **ciabatta** in sneetjes. Serveer de **linzendahl** met de **rest van de koriander** en het **amandelschaafsel**. Serveer de **dahl** met de **salade**, **rest van de yoghurt dip** en de **ciabatta**.