

DINNERLY



Romige dahl van linzen en kokosmelk met cashewnoten, courgette en pitabrood



30-40min



2 personen

Dit gerecht zal misschien geen schoonheidswedstrijden winnen, maar het maakt absoluut kans in de smaakwedstrijd. De romige linsendahl zit namelijk boordevol heerlijke smaken. Rode linzen worden gecombineerd met kokosmelk, gebakken courgette en krokante cashewnoten om samen een warm kommetje comfort food te vormen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 tomaat
- 100g cashewnoten¹⁵
- 2 zakjes garam masala
- 200g rode linzen
- 200ml kokosmelk
- 1 courgette
- 1 pak pita's¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 4el plantaardige boter
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1212kcal, vet 76.0g, koolhydraten 102.3g, eiwit 39.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Snij de **tomaat** in grove stukken. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **tomaat** en de helft van de knoflook fijn.



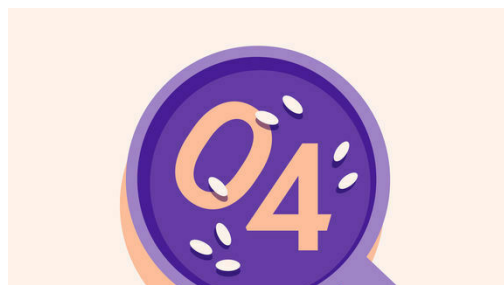
2. Cashews roosteren

Verdeel de **cashewnoten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 6-9min goudbruin. Verhit een middelgrote kookpan met 3el (vegan) margarine of boter op middelhoog vuur. Roer de **tomatenpuree** en $\frac{3}{4}$ e van de **kruidenmix** erdoor en bak 2-3min. Spoel de **linzen** grondig af in een zeef en laat uitlekken.



3. Dahl koken

Voeg de **linzen**, de **kokosmelk** en 350ml water toe aan de pan en roer goed door. Leg een deksel op de pan, breng het geheel aan de kook en laat op laag vuur 20-25min zachtjes koken, tot de **linzen** zacht zijn. Voeg evt. meer water toe en kruid de **dahl** met een flinke snuf zout.



4. Courgette bakken

Snij de **courgette** in blokjes van ca. 1cm en meng ze met de **rest van de kruidenmix**, 1el plantaardige olie en een snuf zout. Verdeel ze over de gebruikte bakplaat met bakpapier en bak ze in 10-14min goudbruin.



5. Pitabrood roosteren

Meng 1el (vegan) boter met de rest van de knoflook en een snuf zout. Haal de gebakken **courgette** uit de oven, zet evt. de grillfunctie aan en bak de **pitabroden** 2-3min per kant. Bestrijk ze dan met de knoflookboter. Garneer de **dahl** met de **courgette** en **cashewnoten** en serveer met de **pitabroden**.



6. Snel getoast

Wil je het nog makkelijker maken en ben je de trotse eigenaar van een broodrooster? Dan kun je de pitabroden daarin roosteren in plaats van in de oven.