

DINNERLY



Rode linzen in pinda-kokossaas met gebakken paprika en koriander



ca. 30min



2 personen

Wie heeft er zin in een heerlijk, zacht-romig bord vol smaken, texturen en plezier? Iedereen natuurlijk! Rode linzen worden lekker zacht als je ze kookt, al helemaal als je ze bereidt in een mix van pindasaus en kokosmelk. Het geruststellende bordje dat zo ontstaat maak je af met knapperige gebakken paprika, verse koriander en een handje pinda's.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 10g verse koriander
- 1 chilipeper
- 2 zakjes pindakaas⁵
- 200ml kokosmelk
- 200g rode linzen
- 2 paprika's
- 25g gezouten pinda's⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker

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

ALLERGENEN

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1020kcal, vet 69.9g, koolhydraten 70.3g, eiwit 35.7g



1. Ingrediënten voorbereiden

Kook 400ml water in de waterkoker. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Pluk de **korianderblaadjes** van de **stengels** en hak de **stengels** fijn. Verwijder als je niet van scherp houdt de zaadjes uit de **chilipeper** en snij 'm in dunne ringen. Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **peper**, **korianderstengels** en knoflook 3-5min tot ze bruin worden.



2. Linzen koken

Voeg de **pindakaas**, **kokosmelk**, **linzen** en het gekookte water toe aan de kookpan. Roer goed door en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en laat 20-22min zachtjes borrelen tot de **linzen** gaar zijn. Leg géén deksel op de pan en roer het geheel regelmatig om.



3. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het vruchtvlees in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **paprika** 5-7min tot ie bruin wordt. Haal de pan van het vuur, kruid met een snuf peper en zout en zet afgedekt opzij.



4. Linzen op smaak brengen

Kruid de **linzen** met ½tl zout, een flinke snuf peper en 1el (witte wijn)azijn. Proef en voeg naar smaak meer peper, zout en azijn toe.



5. Afmaken en serveren

Snij de **korianderblaadjes** grof en hak de **pinda's** in stukjes. Roer ¾ van de **koriander** door de **linzen**. Verdeel de **linzen** over borden of kommen, schep de **paprika** erop en garneer met de **pinda's** en de **rest van de koriander**.



6. Zelf curry maken

Heb je nog wat currypasta of -poeder liggen? Dan kun je hier een snelle curry van maken. Voeg 1/2el pasta of poeder toe als je de peper en knoflook bakt en voilà: een last-minute curry, helemaal zelf gemaakt!