



Winterspecial: Kokos-linzendal met limoen

met geroosterde aubergine en pompoen



ca. 30min



2 personen

Vandaag stromen er fantastische aroma's uit je keuken. Terwijl de aubergine en pompoen roosteren in de oven, staat er een pan Indiase dal met zelfgemaakte currypasta van geraspte kokos, limoen, knoflook, gember en een vleugje chilipeper op je fornuis te pruttelen. Geserveerd op geurige basmatirijst. Er rest ons nu niets meer te zeggen dan: namaste!

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde limoen
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 chilipeper
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje kokosrasp
- 400ml kokosmelk
- 200g rode linzen
- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 200g biologische basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

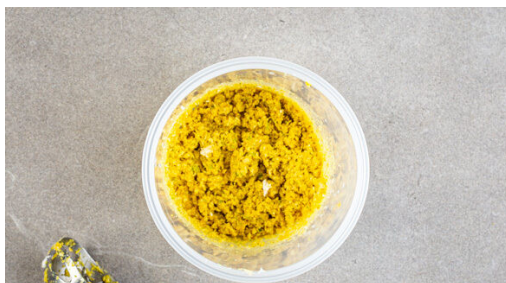
Gebruik evt. 2 bakplaten. Met dit recept maak je 3 porties.

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1436kcal, vet 73.0g, koolhydraten 167.5g, eiwit 34.6g



1. Masalapasta voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Rasp de **limoenschil** fijn en pers **1 limoenhelft** uit. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak beide grof. Verwijder de zaadlijsten en hak de **chilipeper** ook grof. Pureer de **chilipeper** met de **knoflook**, **gember**, **madraskruiden**, **kokosrasp**, **2el kokosmelk** en **2el limoensap** tot een **pasta**.



4. Groente roosteren

Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el plantaardige olie, ½tl zout en een flinke snuf peper. Masseer de olie lichtjes in en verdeel de **groente** gelijkmatig over de bakplaat. Bak in 20-25min goudbruin in de oven.



2. Linzen koken

Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **masalapasta** in 4-5min geurig. Voeg de **linzen** toe aan de pan met de **rest van de kokosmelk** en 250ml water. Breng het geheel aan de kook en laat 15-20min zachtjes koken op middelhoog vuur. Roer regelmatig.



5. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groente snijden

Halveer de **pompoen**, verwijder de zaden en snijd 'm in parten van ca. 1cm. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in de lengte in parten van 1-2cm. Halveer en pel de **ui** en snijd iedere helft in 3 partjes.



6. Groente afmaken

Snijd de **rest van de limoen** in partjes. Bestrooi de **groente** met de **limoenrasp** en bak nog 2-3min in de oven. Breng de **linzen** naar wens op smaak met peper, zout en evt. **overgebleven limoensap**. Serveer de **linzen** met de **rijst** en de **groente**. Geef de **limoenpartjes** erbij.