

# DINNERLY



## Indiase dahl van linzen en kokosmelk met cashewnoten, courgette en pitabrood



30-40min



2 personen

Dit gerecht ziet er misschien simpel uit, maar het is oh-zo-lekker. De romige linzendahl zit boordevol heerlijke smaken: rode linzen gecombineerd met kokosmelk, gebakken courgette en krokante cashewnoten. Samen vormen ze een warm kommetje comfort food.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 100g cashewnoten<sup>15</sup>
- 2 zakjes garam masala
- 200g rode linzen
- 200ml kokosmelk
- 1 courgette
- 1 pak pita's<sup>1</sup>

## 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 1261kcal, vet 76.3g, koolhydraten 114.7g, 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. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in grove stukken. Doe de **tomaat** en de helft van de knoflook in een hoge beker en pureer fijn.



### 2. Cashews roosteren

Verdeel de **cashewnoten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 6-9min goudbruin. Schep ze dan in een bakje en laat de oven aan. Smelt 3el plantaardige boter in een middelgrote kookpan. Roer de **tomatenpuree** en  $\frac{3}{4}$ e van de **kruidenmix** erdoor en bak 2-3min op middelhoog vuur. 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 plantaardige 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.