



Iraanse aash met muntolie

en uienchutney op basmatirijst



30-40min



2 personen

In de grauwe dagen na Kerst wil een verwarmend stoofpotje nog wel eens helpen met de gemoedstoestand. Daarom serveer je vandaag Aash, een Iraanse linzenstoofpot met babyspinazie, fijne prei, een berg verse kruiden en - goed voor het immuunsysteem! - kurkuma. Erbij luchtige basmatirijst, bosui en verse munt.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1x preiringen
- 1 zakje kurkumapoeder
- 200g groene linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g basmatirijst
- 60g verse kruidenmix: koriander, dille en munt
- 1x babyspinazie
- 1 bosui
- 1 kuipje uienmarmelade

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- waterkoker
- staafmixer
- maatbeker
- citroenpers
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

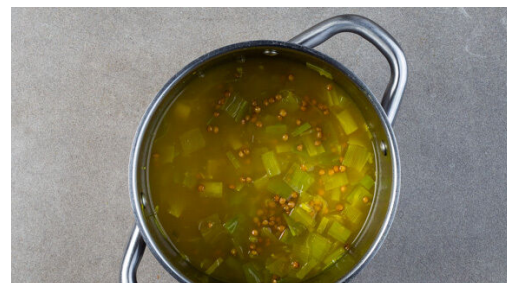
Voedingswaarde per portie

calorieën 1078kcal, vet 22.8g, koolhydraten 176.9g, eiwit 37.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Kook 1,2L water in een waterkoker. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



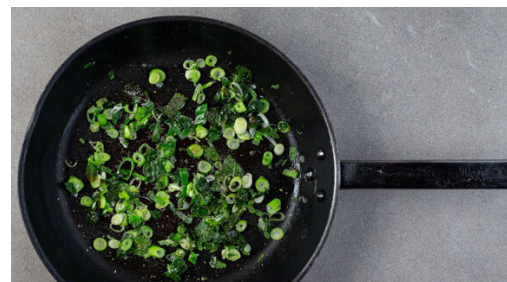
2. Stoof opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **prei** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **knoflook** en de **helft van het kurkumapoeder** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **linzen**, het **bouillonpoeder** en 800ml gekookt water toe en roer door. Leg een deksel op de pan en stoof afgedekt ca. 15min.



4. Stoof afmaken

Hak de **koriander en dille incl. steeltjes** grof. Roer na ca. 15min de **spinazie** door de **linzenstoof** en kook afgedekt nog 5-7min tot de **linzen** gaar zijn. Schep de **verse kruiden** erdoor en pureer de **stoof** grof. Breng op smaak met **1-2el citreosap** en peper en zout naar wens.



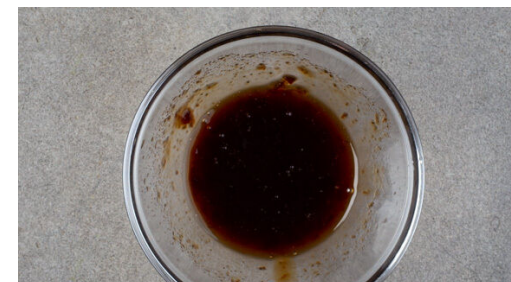
5. Garnituur voorbereiden

Hak de **muntblaadjes** grof en snijd de **bosui** in dunne ringen. Verhit een kleine koekenpan op laag vuur met 3el olijfolie en voeg de **bosui** met de **munt** en een snuf zout toe. Bak 4-5min tot de **bosui** zacht is.



3. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg samen met het gekookte water en een flinke snuf zout aan een klein kookpan toe. Breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



6. Uienmarmelade afmaken

Roer de **uienmarmelade** los met 1-2el water. Serveer de **stoof** met de **rijst** en besprenkel met de **bosui-muntolie** en **uienmarmelade**. Geef de **citroenpartjes** erbij.