



Iraanse aash met muntolie

en uienchutney op basmatirijst



30-40min



2 personen

Op de wat moeilijkere dagen 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
- 1 prei
- 150g basmatirijst
- 1 zakje kurkumapoeder
- 200g groene linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 60g verse kruidenmix: koriander, dille en munt
- 200g spinazie
- 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
- zeef of vergiet

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 939kcal, vet 22.5g, koolhydraten 142.6g, eiwit 35.9g



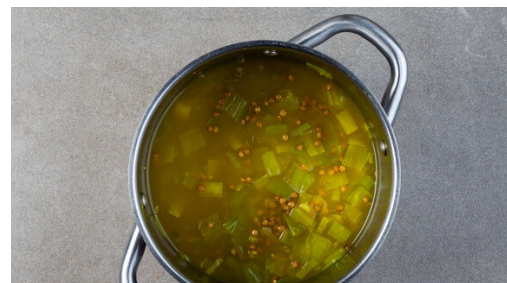
1. Ingrediënten voorbereiden

Kook 1,2L water in een waterkoker. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



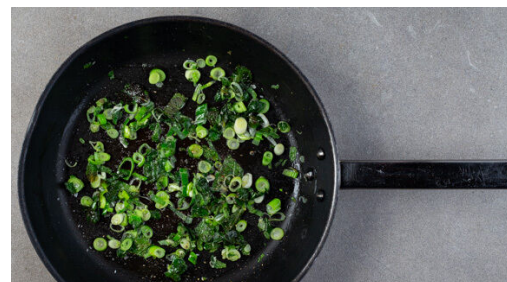
4. Stoof afmaken

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 **gehakte kruiden** erdoor en pureer de **stoof** grof. Breng op smaak met **1-2el citreosap** en peper en zout naar wens.



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.



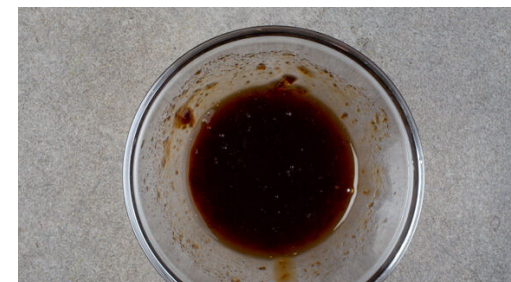
5. Garnituur voorbereiden

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 de overige 300ml gekookt 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.