



Rodelinzendahl met butter chicken

met tomaat en gebakken courgette



ca. 25min



2 personen

Vandaag combineren we twee Indiase klassiekers tot één briljant gerecht. Chef Lieke weet als geen ander dat het geheel altijd groter is dan de som der delen en creëerde deze rodelinzendahl met butter chicken. Dahl is een peulvruchtenstoof die in India bij vrijwel elke maaltijd geserveerd wordt. En butter chicken is een heerlijk romige en zachte curry die je vast wel eens vaker voorbij zag komen bij ons. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes garam masala
- 10g groentebouillonpoeder
- 200g rode linzen
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- plantaardige olie
- azijn
- zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 833kcal, vet 42.8g, koolhydraten 69.4g, eiwit 52.8g



1. Tomatenpasta maken

Breng 700ml water aan de kook in een waterkoker. Snijd de **tomaten** in smalle partjes. Pel de **ui** en de **knoflook**, schil de **gember** en hak alles grof. Doe in een hoge (maat)beker met de **helft van de tomatenpuree**, een snuf zout en 1-2el water en pureer.



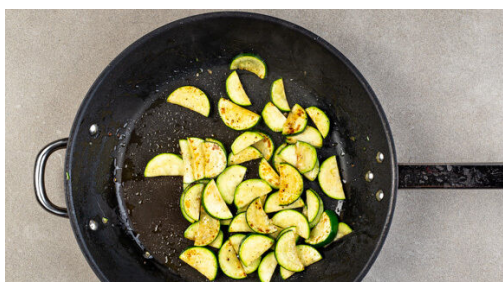
2. Pasta bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **gepureerde pasta** toe en bak al roerende ca. 3min, tot de **pasta** wat ingedikt is. Voeg de **tomaat** toe en bak ca. 3min mee. Plet de **tomatenpartjes** daarbij een beetje met je spatel.



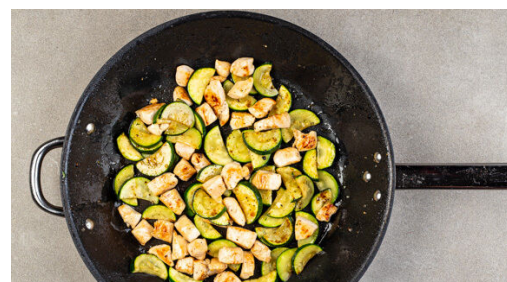
3. Dahl koken

Voeg de **garam masala**, het **bouillonpoeder** en de **linzen** toe en schenk het gekookte water erbij. Roer goed en laat de **dahl** 12-15min zachtjes koken, tot de **linzen** zacht zijn en uit elkaar vallen. Roer af en toe om. Snijd ondertussen de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



4. Courgette bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el olie. Voeg de **courgette** toe, bestrooi met een snuf zout en bak in 4-5min zacht en bruin.



5. Kip toevoegen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes. Voeg toe aan de **courgette**, bestrooi met een snuf zout en bak nog 4-5min, tot de **kip** gaar is.



6. Dahl afmaken

Roer de **crème fraîche** en de **helft van de kip en courgette** door de **dahl** en breng op smaak met 1-2tl azijn. Verdeel de **dahl** over diepe borden of kommen en serveer de **rest van de courgette en kip** er bovenop.