



## Dahl van rode linzen met kip

en broccoli plus komkommerraita



30-40min



2 personen

Mmmm...de geurige kruidenmelange garam masala maakt van deze romige kokos-linzendahl met stukjes kip een wel heel bijzonder gerecht! Het Indiase stoofgerecht serveert men doorgaans met rijst of broden als roti, chapati of naan. Wij gaan voor een iets minder koolhydraatrijke hap en serveren de dahl met geroosterde broccolirosjes en frisse komkommerraita. Zo'n bordje eten we met alle liefde leeg!

## Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1x kipstukjes
- 5g garam masala
- 1 pakje kokosmelk
- 150g rode linzen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt<sup>7</sup>
- 10g verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- keukenrasp
- grote kookpan
- maatbeker

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

### Kooktip

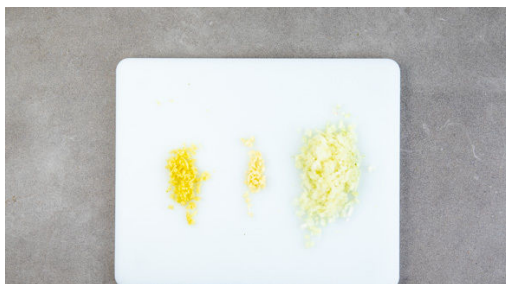
Je kunt evt. de rasp in een zeef doen en dan er zoveel mogelijk vocht uit drukken.

### Allergenen

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

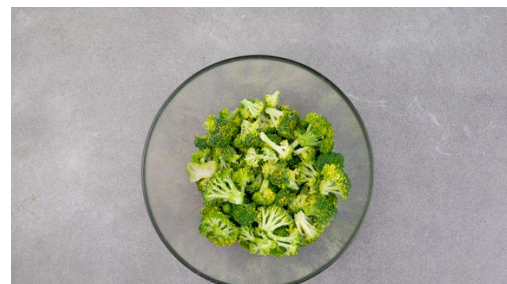
### Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 23.5g, koolhydraten 54.5g, eiwit 52.5g



### 1. Smaakmakers voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil de **gember** en hak of rasp hem fijn.



### 2. Broccoli snijden

Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de stam in plakjes.



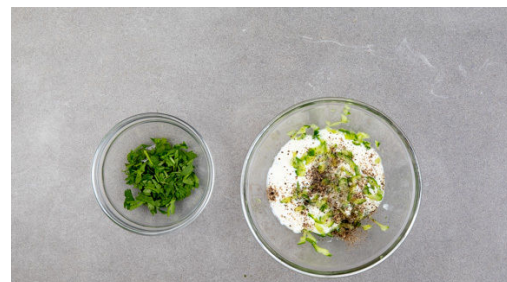
### 3. Curry starten

Verhit 1-2el olie in een grote kookpan en bak de **kipstukjes** in 2-3min rondom goudbruin. Voeg de **ui**, **knoflook** en de **helft van de gember** (of meer!) toe en roerbak 1min. Bestuif met de **garam masala**, schep om en voeg dan de **helft van de kokosmelk** samen met 700ml water toe. Breng de **curry** aan de kook. Bewaar de **rest van de kokosmelk** voor een ander recept.



### 4. Linzen toevoegen

Roer de **linzen** door de **curry** en laat hem 6-8min zachtjes koken. Voeg het **bouillonpoeder** en de **broccoli** toe en laat de **curry** nog 5-6min op middellaag vuur pruttelen tot de **linzen** gaar en zacht zijn. Breng op smaak met peper en zout.



### 5. Raita maken

Rasp de **minikomkommer** grof. Meng de **yoghurt** met de **komkommer** en breng de **raita** op smaak met peper en zout. Hak de **koriander** grof.



### 6. Serveren

Schep de **dahl** in kommen en lepel de **raita** erover. Bestrooi met de **koriander**.