



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. Dit Indiase stoofgerecht eet je 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.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1x broccoli
- 1x kipstukjes
- 1 zakje garam masala
- 1 pakje kokosmelk
- 1 pakje rode linzen
- 1 minikomkommer
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- evt. bouillonblokje

Kookgerei

- grote kookpan
- maatbeker

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

Kooktip

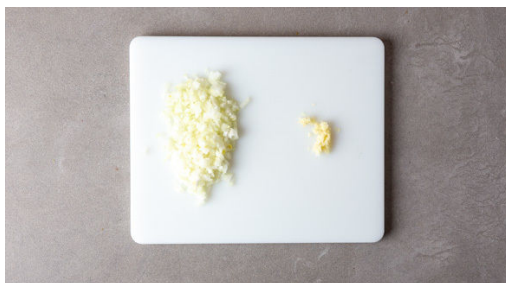
Je kunt evt. de rasp in een zeef doen en dan er zoveel mogelijk vocht uit drukken.

Allergenen

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

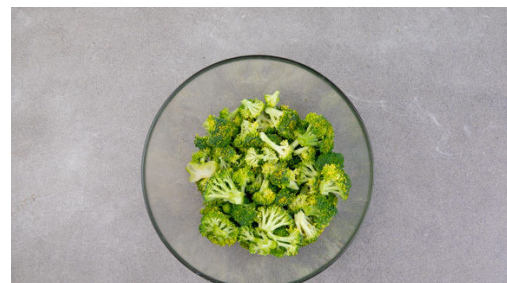
Voedingswaarde per portie

calorieën 666kcal, vet 23.6g, koolhydraten 55.0g, eiwit 51.8g



1. Smaakmakers voorbereiden

Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



2. Broccoli snijden

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



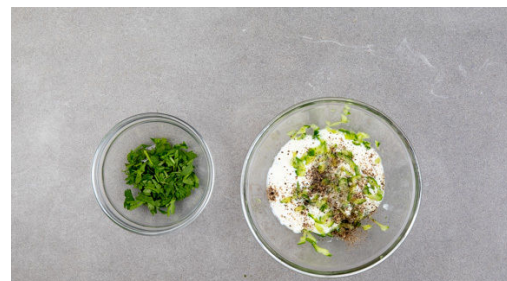
3. Curry starten

Verhit 1-2el olie in een grote kookpan en bak de **kipstukjes** in 2-3min rondom goudbruin. Voeg de **ui** en **knoflook** toe en roerbak 1min. Bestuif met de **garam masala**, schep om en voeg dan de **helft van de kokosmelk** met 600ml water toe. Breng de **dahl** aan de kook.



4. Linzen toevoegen

Roer de **linzen** door de **dahl** en laat hem 6-8min zachtjes koken. Voeg de **broccoli** toe en verkruimel evt. een (kip)bouillonblokje boven de pan. Laat de **dahl** 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**.