



Rodelinzendahl met yoghurt

met gepickelde ui op basmatirijst



ca. 25min



2 personen

Dahl met rijst is niet alleen een alledaagse Indiase klassieker, maar ook een gezonde veganistische maaltijd die goed smaakt, je goed vult en er ook nog eens super uitziet: de mix van groenten, verse koriander, knapperige pinda's, aromatische specerijen en romige yoghurt maken het hele plaatje compleet. En het ruikt oh zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 400g mosselgroenten ⁹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 limoen
- 1 pakje gele currypasta
- 200g rode linzen
- 1 rode ui
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

pinda's (5), melk (7), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1003kcal, vet 31.9g, koolhydraten 152.1g, eiwit 37.6g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg 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.



4. Linzen koken

Roer de **linzen**, de **helft van de koriander**, de **helft van het limoensap**, 600ml water en 1tl zout door de **groenten**. Breng het geheel aan de kook en laat dan 9-11min zachtjes koken op laag vuur, tot de **linzen** zacht zijn en de **dal** ingedikt is.



2. Groenten bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **mosselgroenten** met een snuf zout 3-5min, tot de **groenten** zacht zijn. Schil de **gember** en pel de **knoflook** en rasp beide fijn.



5. Uienpickle maken

Halveer en pel de **ui**. Snijd **een helft** in fijne reepjes, bewaar de **andere helft** voor een ander recept. Meng de **uireepjes** met de **rest van het limoensap** en een snuf zout. Hak de **pinda's** grof.



3. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Voeg de **knoflook**, de **gember** en de **helft van de currypasta** toe aan de **groenten** en bak ca. 1min mee.



6. Afmaken en serveren

Meng de **yoghurt** met de **limoenrasp** en 1/2tl zout. Serveer de **dal** met een schepje **yoghurt** op of naast de **rijst**. Bestrooi met de **uienpickle**, de **rest van de koriander** en de **pinda's**.