



Iraanse linzen-spinaziestoof met feta

met verse kruiden en basmatirijst



30-40min



2 personen

Dit is er eentje voor de ontdekkingsreiziger. Vandaag serveer je een Iraanse linzenstoofpot met babyspinazie, prei, een berg verse kruiden en kurkuma. Erbij luchtige basmatirijst en smaakmakers zoals bosui, verse munt en citroen. De zoutige feta en uienmarmelade maken dit avontuur helemaal af. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 prei
- 1 zakje kurkumapoeder
- 200g groene linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 150g basmatirijst
- 60g verse kruidenmix: koriander, dille en munt
- 150g babypinazie
- 1 bosui
- 1x uienmarmelade ¹²
- 50g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- waterkoker
- staafmixer met beker
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

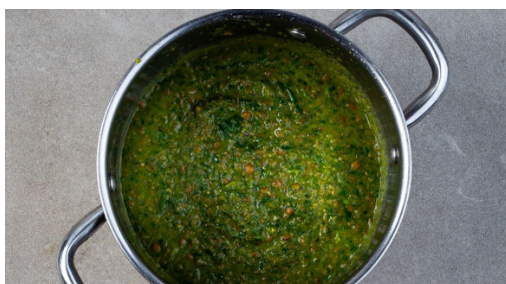
Voedingswaarde per portie

calorieën 1029kcal, vet 30.7g, koolhydraten 142.7g, eiwit 39.8g



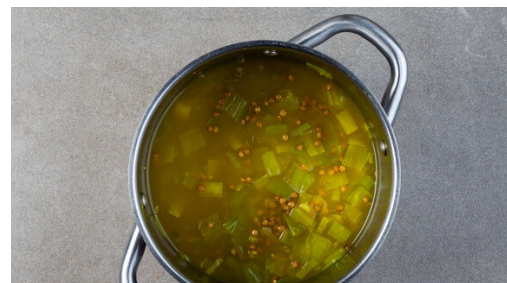
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,1L water aan de kook in een waterkoker. Pel en hak de **knoflook** fijn. Halveer de **citroen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en dan in stukjes.



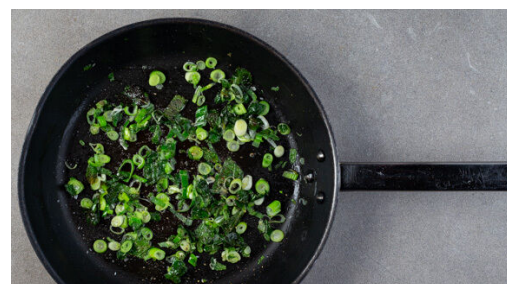
4. Stoof afmaken

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 citroensap** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



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 de kurkuma** 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.



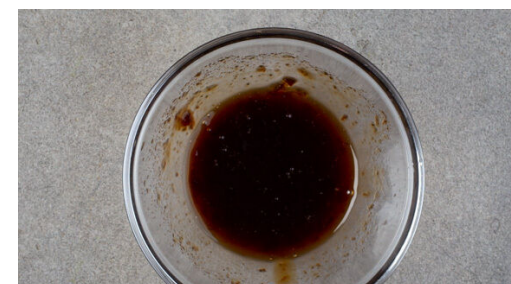
5. Garnituur voorbereiden

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Verhit een kleine koekenpan op laag vuur met 2el olijfolie en bak de **munt** en de **bosui** met een snuf zout 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 kleine 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

Meng de **uienmarmelade** met 1-2el water. Verdeel de **stoof** met de **rijst** over diepe borden en bestrooi met de **munt** en **bosui**. Besprenkel met de **uienmarmelade** en verkruimel de **feta** erover. Serveer de **citroenpartjes** erbij.