

DINNERLY



Indiase dahl van linzen en kokosmelk met cashewnoten en pitabrood



30-40min



2 personen

Dit gerecht ziet er misschien simpel uit, maar het is oh-zo-lekker. De romige linsendahl zit boordevol heerlijke smaken: rode linzen gecombineerd met kokosmelk, gebakken courgette en krokante cashewnoten. Samen vormen ze een warm kommetje comfort food.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 tomaten
- 50g cashewnoten ²
- 2 zakjes garam masala
- 200g rode linzen
- 200ml kokosmelk
- 1 courgette
- 1 pak pita's ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 4el plantaardige boter
- plantaardige olie
- zout

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1122kcal, vet 59.3g, koolhydraten 102.1g, eiwit 35.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel 2 tenen knoflook en snij grof. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij in grove stukken. Doe de **tomaat** en de helft van de knoflook in een hoge beker en pureer fijn.



2. Cashews roosteren

Verdeel de **cashewnoten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 6-9min goudbruin. Schep ze dan in een bakje en laat de oven aan. Smelt 3el plantaardige boter in een middelgrote kookpan. Roer de **tomatenpuree** en $\frac{3}{4}$ e van de **kruidenmix** erdoor en bak 2-3min op middelhoog vuur. Spoel de **linzen** grondig af in een zeef en laat uitlekken.



3. Dahl koken

Voeg de **linzen**, de **kokosmelk** en 350ml water toe aan de pan en roer goed door. Leg een deksel op de pan, breng het geheel aan de kook en laat op laag vuur 20-25min zachtjes koken, tot de **linzen** zacht zijn. Voeg evt. meer water toe en kruid de **dahl** met een flinke snuf zout.



4. Courgette bakken

Snij de **courgette** in blokjes van ca. 1cm en meng ze met de **rest van de kruidenmix**, 1el plantaardige olie en een snuf zout. Verdeel ze over de gebruikte bakplaat met bakpapier en bak ze in 10-14min goudbruin.



5. Pitabrood roosteren

Meng 1el plantaardige boter met de rest van de knoflook en een snuf zout. Haal de gebakken **courgette** uit de oven, zet evt. de grillfunctie aan en bak de **pitabroden** 2-3min per kant. Bestrijk ze dan met de knoflookboter. Garneer de **dahl** met de **courgette** en **cashewnoten** en serveer met de **pitabroden**.



6. Snel getoast

Wil je het nog makkelijker maken en ben je de trotse eigenaar van een broodrooster? Dan kun je de pitabroden daarin roosteren in plaats van in de oven.