

DINNERLY



Rode linzen-dahl met koolraap met kokosmelk, koriander en limoen



ca. 40min



2 personen

Een heerlijk gerecht waar je slechts één pan voor nodig hebt? Yes please! Met dit recept zet je in een oogwenk een heerlijke Indiase dahl op tafel: een smeeuige veganistische curry met linzen. En je stopt die dahl helemaal vol smaken: limoen, kokos, tandoorikruiden en koriander – wat een feest. De verrassing van dit partijtje is de koolraap, een groente die niet vaak gebruikt wordt maar die een lekkere bite toevoegt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 knolraap
- 2 tomaten
- 1 zakje tandoorikruiden
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 200g rode linzen
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el plantaardige boter
- zout
- suiker
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp
- citruspers
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 655kcal, vet 28.9g, koolhydraten 67.2g, eiwit 25.3g



1. Ingrediënten snijden

Schil de **koolraap** en snij in blokjes van ca. 1,5cm. Snij de **tomaten** grof. Pel 2 tenen knoflook en rasp ze fijn.



2. Groente bakken

Smelt 2el plantaardige boter in een grote kookpan. Bak de **kruidenmix** en de knoflook ca. 30sec op middelhoog vuur. Roer de **tomaat** erdoor en bak 1min. Voeg dan de **koolraap** toe en bak nog eens ca. 5min.



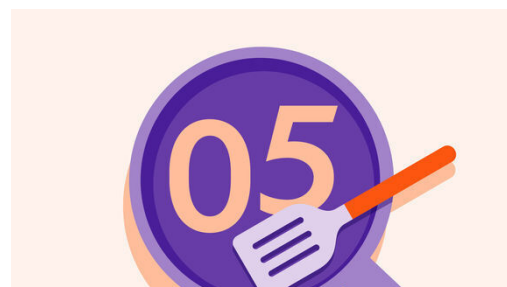
3. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Halveer de **limoen**, pers 1 helft uit en snij de **andere helft** in partjes.



4. Dahl koken

Schep de **linzen**, de **kokosmelk**, het **limoensap**, de **helft van de koriander** en 400ml water door de **groente** en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat de **dahl** 15-18min zachtjes koken tot de **linzen** zacht zijn.



5. Afmaken en serveren

Breng de **dahl** verder op smaak met ½el lichte azijn, 1tl zout en ½tl suiker. Proef dan of je nog extra zout wil toevoegen. Verdeel de **dahl** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **rest van de koriander**. Serveer met de **limoenpartjes**.



6. Hoera voor yoghurt!

Soms staan er restjes in de koelkast waar je niks mee lijkt te kunnen. Twee lepels yoghurt, bijvoorbeeld, zijn niet genoeg voor ontbijt, maar weggooien is ook zo jammer. Die yoghurt kan je prima kwijt in deze dahl! Roer 1-2el erdoor, of schep een lepel op elk bord bij het serveren!