



DAHL VAN BATAAT

Met groene linzen en geurige currykruiden



Totaal: **25-30** min.



Vegetarisch



Gemakkelijk



Eet binnen **5** dagen

Dahl is een gerecht uit de Indiase keuken. Het is een dikke soep, bijna pap, met peulvruchten, groenten en kruiden. De dahl wordt meestal gegeten met naanbrood, zo ook in dit recept. Dahl wordt ook wel eens geschreven als dal, daal of dhal.



ESPIGA BRANCO

Espiga branco heeft een zachte smaak met wat kruidigheid en past daarom perfect bij deze lichtgekruide dhal.



Ui



Rode peper



Currykruiden



Groene linzen



Knolselderij ✨



Bataat



Tomaat



Naanbrood



Verse koriander ✨



Magere yoghurt ✨



Post op en win!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Soeppan met deksel en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **Dahl van bataat met groene linzen en geurige currykruiden**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden en kook 400 ml water per persoon. Snipper ondertussen de **ui**. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 SOEP MAKEN

Verhit de olijfolie in een soeppan met deksel en fruit de **ui** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **currykruiden** en **groene linzen** toe en bak al roerend 30 seconden. Voeg vervolgens 300 ml water per persoon toe, verkruimel het bouillonblokje boven de pan, dek de pan af en laat 25 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig door.



3 GROENTEN SCHILLEN

Schil ondertussen de **knolselderij** en **bataat** en snijd de **knolselderij** en **bataat** in blokjes van 1 - 2 cm. Snijd de **tomaat** in parten. Voeg de **knolselderij**, **bataat** en **tomaat** de laatste 10 - 15 minuten toe aan de soeppan met deksel.



4 KRUIDEN SNIJDEN

Besprenkel ondertussen het **naanbrood** met water en bak het **naanbrood** 3 - 4 minuten in de oven. Snijd de verse koriander grof.



5 PUREREN

Haal de soeppan van het vuur en pureer de dahl met een staafmixer. Houd de dahl wat grof van structuur. Voeg eventueel het overige kokende water toe als je de dahl wilt verdunnen. Breng op smaak met peper en zout.



6 SERVEREN

Verdeel de dahl over de soepkommen. Serveer met het **naanbrood** en garneer met de **koriander** en de **magere yoghurt**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Currykruiden (tl)	1	2	3	4	5	6
Groene linzen (g)	40	80	120	160	200	240
Knolselderij (g) 9) *	150	300	450	600	750	900
Bataat (g)	100	200	300	400	500	600
Tomaat (st)	1	2	3	4	5	6
Naanbrood (st) 1) 6) 7) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Magere yoghurt (el) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (ml)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3171 / 758	349 / 83
Vet totaal (g)	14	2
Waarvan verzadigd (g)	2,2	0,2
Koolhydraten (g)	118	13
Waarvan suikers (g)	16,8	1,8
Vezels (g)	25	3
Eiwit (g)	29	3
Zout (g)	5,3	0,6

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 9) Selderij

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) andere noten
23) selderij 25) sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 12 | 2017

