



INDIASE DAHL MET ZOETE AARDAPPEL

met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood



Ui



Verse gember



Zoete aardappel



Kerriepoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Verse koriander ✱



Limoen ✱



Naanbrood



Spinazie ✱

Totaal: 45 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vandaag staat er een klassiek Indiaas gerecht op het menu. Het woord dahl verwijst naar allerlei soorten peulvruchten, maar traditioneel vormen linzen de basis van deze dikke, kruidige soep. De consistentie is perfect om een naanbroodje in te dopen!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote koekenpan met deksel, koekenpan, rasp, 2x kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **Indiase dahl met zoete aardappel**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui** en rasp de **gember** (eventueel met schil) fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1,5 cm.



2 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de zonnebloemolie in een grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 – 4 minuten. Voeg de **gember**, het **kerriepoeder** en de **tomatenpuree** toe. Roer goed en bak nog 2 minuten. Roer de **kokosmelk** los of schud het pakje flink, zodat er geen klontjes meer zijn. Voeg de **kokosmelk** en de bouillon toe aan de pan en breng aan de kook.



3 DAHL KOKEN

Voeg de **zoete aardappel** en de **rode splitlinzen** toe, breng op smaak met peper en zout en kook de dahl, afgedekt, 18 – 20 minuten, of tot de **linzen** en de **aardappel** zacht zijn. Voeg eventueel meer water toe als de dahl te droog wordt.



4 SALSA MAKEN

Bak ondertussen de **pompoenpitten** in een koekenpan zonder boter of olie tot ze beginnen te poffen. Hak de **koriander** fijn, rasp de schil van de **limoen** en pers de **limoen** uit. Meng in een kleine kom de helft van de **koriander**, de **limoenrasp**, 2 tl **limoensap** per persoon, de gepofte **pompoenpitten** en de extra vierge olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.



5 NAANBROOD BAKKEN

Mix de overige **koriander** in een kleine kom met de olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Leg het **naanbrood** op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de korianderolie. Bak het **naanbrood** 5 – 7 minuten in de voorverwarmde oven. Laat even afkoelen en snijd door de helft.

TIP: Je krijgt meer naanbrood dan aangegeven in het recept. Ben jij een grote eter of let jij niet op je calorie-inname? Serveer de dahl dan met 1 naanbrood per persoon.



6 SERVEREN

Roer, wanneer de **linzen** gaar zijn, de **spinazie** door de dahl en laat slinken. Proef de dahl en breng op smaak met zout, peper en het overige **limoensap** naar smaak. Verdeel de dahl over de kommen, garneer met de salsa en serveer met het **naanbrood**.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht meer dan de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid voedingsvezels bevat? Dit komt voornamelijk door de rode splitlinzen.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Zoete aardappel (g)	75	150	225	300	375	450
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomatenpuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Rode splitlinzen (g) 19) 22) 25)	35	75	100	150	175	210
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (g) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 7)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3828 / 915	472 / 113
Vet totaal (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,1
Koolhydraten (g)	79	10
Waarvan suikers (g)	17,7	2,2
Vezels (g)	17	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,4	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



WEEK 38 | 2019

