



Dal (linzencurry)

Een troostend Indiaas lizengerecht met kurkuma, look en gember. Eiwitrijk, licht verteerbaar en heel voedzaam. Perfect als vlotte doordeweekse maaltijd.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	30'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 250 gr rode linzen
- 1 liter water
- 1 kl kurkuma
- 1 ui, fijngesneden
- 3 teentjes look, geperst
- 1 el gemberpasta
- 1 tomaat, in blokjes
- 2 el zonnebloemolie
- 1 kl komijnzaad

1 kl garam masala
0,5 kl chilipoeder
zout naar smaak
een handvol verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze

1. Spoel de rode linzen grondig af onder koud stromend water.
2. Doe de linzen samen met het water en de kurkuma in een ruime kookpot en breng aan de kook.
3. Zet het vuur lager en laat de linzen 20 minuten zachtjes koken tot ze volledig zacht en smeug zijn. Schep het schuim af dat zich vormt.
4. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en laat het 30 seconden oppoffen tot het geurt.
5. Voeg de gesneden ui toe en fruit deze 5 minuten tot hij glazig en lichtgoudbruin is.
6. Voeg de geperste look en de gemberpasta toe en bak nog 2 minuten, al roerend.
7. Voeg de tomatenblokjes, de garam masala en het chilipoeder toe. Laat alles samen 5 minuten bakken op middelhoog vuur tot de tomaat volledig zacht is en het geheel een smeuge saus vormt.
8. Roer het kruidenmengsel door de gekookte linzen. Breng op smaak met zout.
9. Laat de dal nog 5 minuten zachtjes pruttelen zodat de smaken goed samenkomen.
10. Werk af met de verse koriander en dien onmiddellijk op.

Tip

Wil je een romigere dal? Roer op het einde een eetlepel kokosmelk of een klontje boter door de linzen.

Lekker met

Basmatirijst of Indiaas naanbrood.

Dranktip

Een gekoeld glas lassi of een lichte Indiase pale ale past uitstekend bij de warme kruiden van dit gerecht.