



Rode linzendahl met kokosmelk

Een romige, kruidige stoof van rode linzen die smelten tot een fluweelzachte dahl.

Comfortfood boordevol plantaardige eiwitten, heerlijk met rijst of naan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 300 gr rode linzen
- 1 ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 el verse gember, geraspt
- 400 gr gepelde tomaten (1 blik)
- 400 ml kokosmelk
- 600 ml groentebouillon
- 2 el zonnebloemolie
- 2 kl komijnpoeder

2 kl kurkuma
1 kl korianderpoeder
0,5 kl chilipoeder
handvol verse koriander, grof gehakt
sap van 1 limoen
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de rode linzen grondig onder koud stromend water tot het water helder blijft. Laat ze goed uitlekken.
- 2.** Verhit de zonnebloemolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui zachtjes aan gedurende ongeveer 5 minuten tot hij glazig en zacht is.
- 3.** Voeg de knoflook, gember, komijnpoeder, kurkuma, korianderpoeder en chilipoeder toe. Bak het kruidenmengsel al roerend gedurende 1 minuut mee tot alles geurig wordt.
- 4.** Schep de gepelde tomaten erdoor en plet ze grof met de achterkant van een houten lepel. Laat 2 minuten meestoven.
- 5.** Voeg de uitgelekte linzen, de groentebouillon en de kokosmelk toe. Roer alles goed door en breng aan de kook.
- 6.** Zet het vuur laag en laat de dahl zonder deksel 25 tot 30 minuten zachtjes pruttelen. Roer regelmatig zodat de linzen niet aanbranden op de bodem.
- 7.** De dahl is klaar wanneer de linzen volledig zacht en uit elkaar gevallen zijn en de saus mooi ingedikt is. Voeg indien nodig een scheutje extra bouillon toe als de bereiding te droog wordt.
- 8.** Breng op smaak met zout, peper en het limoensap. Proef en pas indien nodig bij.
- 9.** Schep de dahl in diepe borden, werk af met de vers gehakte koriander en serveer meteen.

Tip

Rode linzen hoeven niet vooraf geweekt te worden en garen snel. Let wel goed op tijdens het pruttelen en roer regelmatig, want linzen zakken snel naar de bodem en branden gemakkelijk aan.

Lekker met

Serveer met gestoomde basmatirijst of warme naan.

Dranktip

Een gekoeld glas mango-lassi of een frisse muntthee past perfect bij de kruidige smaken van deze dahl.

Ontdek meer recepten op kookpot.be