



# INDIASE DAHL MET BATAAT EN KOKOSMELK

Met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood



Ui



Gember



Bataat



Kerriepoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Verse koriander ✨



Limoen



Naanbrood



Spinazie ✨



Totaal: 35-45 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, koekenpan, rasp, 2x kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **Indiase dahl met bataat en kokosmelk**.



### 1 VOORBEREIDEN

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

★**TIP:** Wist je dat dit gerecht bijna ⅔ van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan voedingsvezels bevat? De voornaamste bron zijn de linzen, gevolgd door de groenten en bataat.



### 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.



### 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.



### 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.



### 3 DAHL KOKEN

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



### 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**.

★**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.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gember (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Bataat (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)	35	70	100	140	175	210
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Verse koriander (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Limoen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Naanbrood (st) 1) 6) 7) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Spinazie (g) *	100	200	300	400	500	600

#### Zelf toevoegen

	250	500	750	1000	1250	1500
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

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3738 / 894	468 / 112
Vet totaal (g)	51	6
Waarvan verzadigd (g)	24,5	3,1
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	16,9	2,1
Vezels (g)	19	2
Eiwit (g)	25	3
Zout (g)	3,3	0,4

#### ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 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. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).