



KRUIDIGE DAHL MET ZOETE AARDAPPEL

met spinaziesalade en een frisse saus van buffelyoghurt



Zoete aardappel



Knoflookteen



Rode ui



Verse gember



Gemalen komijnzaad



Mosterdzaad



Gemalen kurkuma



Spinazie ✨



Pruimtomaat ✨



Verse bladpeterselie en koriander ✨



Voorgekookte linzen



Naanbrood



Buffelyoghurt ✨



Citroen ✨

Totaal: 30-35 min.

Veggie

Gemakkelijk

Caloriefocus

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. Dit gerecht bevat bijna de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid vezels en de kalium in de spinazie draagt bij aan een gezonde bloeddruk.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

2x kleine kom, saladekom, zeef, rasp en hapjespan met deksel.

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



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bereid de bouillon. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1 – 2 cm. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **rode ui** en rasp de **gember** of snijd fijn. Meng in een kleine kom het gemalen **komijnzaad**, het **mosterdzaad** en de **kurkuma**.



2 SPECERIJEN BAKKEN

Voeg de gedroogde specerijen toe aan een hapjespan met deksel en bak, zonder olie, 1 – 2 minuten of tot ze beginnen te geuren. Voeg vervolgens de roomboter toe, laat smelten en voeg de **rode ui**, **gember** en $\frac{3}{4}$ van de **knoflook** toe. Bak nog 2 – 3 minuten.



3 BAKKEN

Voeg de blokjes **zoete aardappel** toe aan de hapjespan en bak, afgedekt, nog 1 – 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat het geheel op laag vuur 15 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Haal de laatste 5 minuten het deksel van de pan, zodat de bouillon iets kan inkoken★.

★**TIP:** Kook de dahl eventueel langer in voor een minder nat eindresultaat.



4 SALADE MAKEN

Scheur of snijd ondertussen de **spinazie** klein. Maak in een saladekom een dressing van de extra vierge olijfolie en wittewijnazijn. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de **pruimtomaat** in kwarten. Meng de **pruimtomaat** en de helft van de **spinazie** met de dressing. Snijd de **bladpeterselie** en **koriander** grof. Laat de **linzen** uitlekken in een zeef.



5 DAHL AFMAKEN

Voeg de rest van de **spinazie** en de **linzen** toe aan de hapjespan. Roer goed door, tot de **spinazie** is geslonken. Laat de dahl nog 3 – 5 minuten op laag vuur pruttelen. Bak ondertussen het **naanbrood** 2 – 3 minuten in de oven. Meng in een kleine kom de overige **knoflook** en $\frac{1}{2}$ deel van de **verse kruiden** met de **buffelyoghurt**. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **citroen** in kwarten★★.



6 SERVEREN

Verdeel de dahl over de borden. Serveer de **salade** ernaast. Serveer het **naanbrood** bij de dahl. Garneer met de **citroenpartjes** en de overige **verse kruiden**. Zet de **yoghurtsaus** op tafel, zodat iedereen deze zelf naar wens kan toevoegen.

★★**TIP:** Meng om te variëren 1 tl citroensap of -rasp per persoon door de buffelyoghurtsaus. Daar wordt hij lekker friszuur van.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zoete aardappel (g)	100	150	250	350	400	500
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode ui (st)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterdzaad (tl) 10)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Gemalen kurkuma (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Spinazie (g) *	50	100	150	200	250	300
Pruimtomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse bladpeterselie en koriander (g) *	10	15	20	25	35	40
Voorgekookte linzen (pak)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Naanbrood (st) 1) 7)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Buffelyoghurt (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Citroen (st) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Roomboter (el)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Extra vierge olijfolie (tl)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Wittewijnazijn (tl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2479 / 593	306 / 73
Vet totaal (g)	18	2
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,1
Koolhydraten (g)	80	10
Waarvan suikers (g)	13,9	1,7
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	20	2
Zout (g)	4,9	0,6

ALLERGENEN

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

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

