



Indiase dahl met zoete aardappel en kokosmelk

met pompoenpittensalsa en kruidig naanbrood

45 min. • Eet binnen 5 dagen



Ui



Verse gember



Zoete aardappel



Kerriepoeder



Tomatenpuree



Kokosmelk



Rode splitlinzen



Pompoenpitten



Verse koriander



Limoen



Naanbrood



Spinazie

Voorraadkast items

Groentebouillon, zonnebloemolie, extra vierge olijfolie, olijfolie, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigheden

Koekenpan, 2x kleine kom, rasp, bakplaat met bakpapier, hapjespan of grote koekenpan met deksel

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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
Tomatenspuree (kuipje)	½	1	1½	2	2½	3
Kokosmelk (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Rode splitlinzen (g)	35	70	100	140	170	210
Pompoenpitten (g) 18) 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) (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 100g
Energie (kJ/kcal)	3789 / 906	471 / 113
Vetten (g)	52	7
Waarvan verzadigd (g)	24,7	3,1
Koolhydraten (g)	78	10
Waarvan suikers (g)	17,7	2,2
Vezels (g)	18	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) Sesamzaad 26) Zwaveldioxide en sulfiet

Contact

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



1. Voorbereiden

Verwarm de oven op 200 graden en bereid de bouillon. Snipper de **ui**, rasp de **gember** (eventueel met schil) fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 1½ cm.

TIP: Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Vervang dan de helft van de kokosmelk door een gelijke hoeveelheid bouillon en gebruik de helft van de pompoenpitten, of laat deze achterwege. De overige kokosmelk is heerlijk om de volgende ochtend havermout in te koken, gecombineerd met de pompoenpitten.



4. Salsa maken

Bak ondertussen de **pompoenpitten** in een koekenpan zonder boter of olie tot ze beginnen te poppen. 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**, het **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 hapjespan of grote koekenpan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **ui** 3 – 4 minuten. Voeg de **gember**, het **kerriepoeder** en de **tomatenspuree** 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** (zie TIP) 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.



3. Dahl koken

Voeg de **zoete aardappel** 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 **zoete aardappel** zacht zijn. Voeg eventueel meer water toe als de Dahl te droog wordt.

WEETJE: Wist je dat dit gerecht bijna 2/3 van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan voedingsvezels bevat? De voornaamste bron zijn de linzen, gevolgd door de groenten en zoete aardappel.



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**.

Eet smakelijk!